

PROGRAMME DES COURS CARDIO MAINTENANCE

| | | | |
|-----------------|---------------|--------------------------|---------------|
| LUNDI | 11h15 - 12h00 | Piscine | Niveau A et B |
| | 16h30 - 17h20 | Cardiofit | Niveau B |
| MARDI | 17h00 - 17h50 | Cardiofit | Niveau B |
| | 18h00 - 18h50 | Cardiofit | Niveau A |
| MERCREDI | 17h30 - 18h20 | Gymnastique ou Cardiofit | Niveau B |
| | 18h30 - 19h20 | Gymnastique ou Cardiofit | Niveau A |
| JEUDI | 17h00 - 17h50 | Cardiofit | Niveau A et B |
| | 17h00 - 17h45 | Piscine | Niveau B |
| | 18h00 - 18h45 | Piscine | Niveau A |
| VENDREDI | 11h15 - 12h00 | Piscine | Niveau B |

Chaque participant peut s'inscrire à un ou deux cours par semaine, toutefois l'inscription est nécessaire pour adhérer à un groupe.

Certains groupes peuvent être complets, le secrétariat du Centre Actif+ vous informera des disponibilités.

En cas de faible affluence ou d'impératifs liés à l'organisation, la Direction se réserve le droit d'annuler un cours, et/ou de modifier ce programme.

CENTRE ACTIF+
HIRSLANDEN LAUSANNE
CLINIQUE BOIS-CERF
AVENUE D'OUCHY 31
CH-1006 LAUSANNE
T +41 21 619 62 70
F +41 21 619 62 73
CLINIQUE-BOISCERF@HIRSLANDEN.CH
WWW.HIRSLANDEN.CH