

SPORTS ASCMJ 2026/2027

LUNDI	PILATES 12h à 13h Abdel Krim BENNOUCHEN	PILATES 13h à 14h Abdel Krim BENNOUCHEN	Entrainement libre/machines de 12h à 14h
MARDI	GYM CARDIO TONIQUE 12h à 13h Christophe BOUIS	STRETCHING 13h à 14h Christophe BOUIS	Entrainement libre/machines de 12 h à 13 h
MERCREDI	JU JITSU 12h à 13h Christophe BOUIS	MEDITATION 13h à 14h Christophe BOUIS	Entrainement libre/machines de 12 h à 13 h
JEUDI	YOGA 12h à 13h Cédric TURMEL	YOGA 13h à 14h Cédric TURMEL	Entrainement libre/machines De 17 h 30 – 19 h 30 uniquement CARDIO TRAINING 17 h 30 – 19 h 30 Christophe BOUIS
VENDREDI			