FITNESS & MUSCULATION

Université Gustave Eiffel • Salle de Sport

ENSEIGNANTE & COACH : CHRISTINE SIAR

PLANNING DES COURS COLLECTIFS — SALLE FITNESS

JOUR	HORAIRES	ACTIVITÉ	CAPACITÉ
LUNDI	12h00 – 13h30	BODY SCULPT	15 pers max
MARDI	17h30 – 19h00	STRETCHING RELAX	20 pers max
JEUDI	12h00 – 13h30	BODY SCULPT	15 pers max
VENDREDI	12h00 – 13h00	CUISSES ABDOS FESSIERS	15 pers max
VENDREDI	13h00 – 14h00	STRETCHING RELAX	20 pers max

Ponctualité stricte exigée : Merci d'arriver à l'heure. Important volume de matériel à installer ; **la salle est inaccessible une fois le cours commencé** (merci de votre collaboration).

HORAIRES DE MUSCULATION — ENTRAÎNEMENT ENCADRÉ

100% Coaché : L'entraînement libre n'est pas autorisé dans la salle.
Accès sur RDV auprès de Mme SIAR : **christine.siar@univ-eiffel.fr** (mail univ-eiffel requis).

JOUR	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3
LUNDI	15h00 – 16h30	16h45 – 18h15	18h30 – 19h50
MARDI	12h00 – 13h30	13h45 – 15h15	15h30 – 16h50
MERCREDI	09h00 – 10h30	10h45 – 12h00	12h00 – 13h50
JEUDI	15h00 – 16h30	16h45 – 18h15	18h30 – 19h50
VENDREDI	15h00 – 16h30	16h45 – 18h15	18h30 – 19h50

Remarque fermeture : Évacuation au plus tard 10 minutes avant la fermeture de la salle (fermeture définitive du bâtiment à 20h00). **Fermeture : 20H00**

CONSIGNES OBLIGATOIRES D'ACCÈS AUX COURS

RÉSERVATION
1 semaine à l'avance pour tout créneau. Attendre confirmation par mail.

SERVIETTE
Obligatoire sur les bancs, tapis et machines de musculation.

CHAUSSURES PROPRES
Tenue de sport et baskets propres exclusivement réservées à la salle.

ZÉRO TÉLÉPHONE
Interdit à l'entraînement sous peine d'exclusion immédiate.

« FAITES DE VOTRE SANTÉ VOTRE PRIORITÉ » — **Bon entraînement à toutes et à tous !**

Contact : **christine.siar@univ-eiffel.fr**