

PLANNING COURS COLLECTIFS 2021

MATIN

MIDI

SOIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Renforcement Musculaire 9h30-10h15	C.A.F 9H30-10h15		Pilates 9h30-10h15		Cross Training 9h00-10h00
	Stretching 10h15-10h45	Pilates 10h15-11h00	YOGA 10h00-11h00			STEP 10h00-11h00
						Pilates 11h15-12h00
	Fit Attack 12h15-13h00	Cross Training 12h15-13h00	Body Sculpt 12h15-13h00	Cross Training 12h15-13h00	C.A.F 12h15-13h00	YOGA 12h00-13h00
	ROPE 12h15-12h45 C.A.F 12h45-13h15	Zumba 12h30-13h15	HIIT 12h15-12h45 Abdos Flash 12h45-13h00	Zumba 12h30-13h15		
			Stretching 13h00-13h30			
			Pilates 17h45-18h15		ROPE 17h30-18h00	
	STEP 18h00-19h00	Suspension Training 18h15-19h00	C.A.F 18h15-19h00	Body Sculpt 18h30-19h15	Cross Training 18h00-18h45	
	Body Sculpt 19h15-20h00	Fit Attack 19h15-20h00	Zumba 19h00-20h00	Pilates 19h30-20h15		
	Zumba 19h00-20h00		Cardio Boxe 19h15-20h00			

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

HAUTE INTENSITE

GRUPE TRAINING
SUR RESERVATION

METHODE DOUCE

CHOREGRAPHIE