

PLANNING COURS COLLECTIFS 2022

MATIN

MIDI

SOIR

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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

HAUTE INTENSITE

SMALL GROUP TRAINING

METHODE DOUCE

CHOREGRAPHIE