

PLANNING DE COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H00 - 10H45 PUMP		Planning pouvant être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation. Après 5 min de retard, l'accès aux cours peut être refusé par mesure de sécurité.	9H00 - 10H45 POSTURAL BALL	
11H00 - 11H45 ABDOS FESSIERS			10H00 - 10H45 STEP	
12H00 - 12H45 STRETCH	12H00 - 12H45 CIRCUIT TRAINING		11H00 - 10H45 RENFO ABDOS	12H00 - 12H45 HIIT
	13H00 - 13H45 C.A.F.			13H00 - 13H45 PILATE
19H00 - 19H45 ABDOS FESSIERS	19H00 - 19H45 BUSTE - BRAS	18H30 - 19H15 ZUMBA	18H30 - 19H15 ZUMBA	18H30 - 19H15 TRX
20H00 - 20H45 CARDIO BOXE	20H00 - 20H45 CIRCUIT FEMME	20H00 - 20H30 HIIT	19H30 - 20H15 RPM	19H30 - 20H15 CROSS'TRAINING

