



# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

GIGAFIT  
ANTONY VERRIERES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H15-10H15 PILATES niv.2	9H15-10H15 GYM POSTURALE	10H-11H PRANAYAMA (Spirothérapie)		9H15-10H15 PILATES niv.2	9H-10H PILATES niv.2
10H30-11H30 PILATES niv.1	12H15-13H RENFO FULL BODY	12H15-13H CAF	11H15-12H GYM DOUCE		10H-11H RENFO FULL BODY
12h30-13h30 YOGA	13H-13H45 STRETCHING	13H-13H45 GIGA PUMP	12H15-13H CROSS TRAINING (débutant) ★	12H30-13H30 YOGA (débutant)	11H-12H BOXING ★
		15H-15H45 ZUMBA KIDS (6-12 ans)  15h45-16h30 CROSS KIDS (6-12 ans)			
18H30-19H15 STEP (intermédiaire)	18H15-18H30 ABDOS FLASH				
19H15-20H15 GIGA ZUMBA	18H30-19H15 GIGA ATTACK	18H15-18H30 ABDOS FLASH	18H15-19H HIIT	18H-18H15 ABDOS FLASH	
19H15-20H CROSS TRAINING (confirmé) ★	19H15-20H GIGA PUMP	18H30-19H15 CAF	18H30-19H15 CROSS TRAINING (débutant) ★	18H15-19H RENFO FULL BODY	
20H15-20H45 HIIT	19H30-20H30 BOXING ★	19H-19H45 CROSS TRAINING (confirmé) ★	19H-20H GIGA PUMP	19H-19H45 GIGA ZEN (Y / P / T)	
20H-20H45 BIKE ★	20H-21H BIKE ★	19H15-20H CARDIO FIT BOXING	19H30-20H15 BIKE ★	19H45-20H45 CROSS TRAINING (confirmé) ★	
20H45-21H30 CAF	20H-21H GIGA ZUMBA	20H-21H YOGA	20H-20H45 PILATES niv.1		

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.

Y = Yoga  
P = Pilates  
T = TaiChi

★ ACTIVITÉS PREMIUM

