

PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN					WEEK-END	
09H30 - 10H00 ZUMBA 	09H30 - 10H15 CIRCUIT TRAINING 	09H30 - 10H00 POSTURAL TRAINING	09H30 - 10H00 STEP DEBUTANT 	09H30 - 10H15 C.A.F. 	10H30 - 11H00 CIRCUIT TRAINING 	10H30 - 11H00 H.I.I.T. 
10H15 - 11H00 PILATES 	10H20 - 11H00 STRETCHING 	10H15 - 11H00 BODY SCULPT 	10H15 - 11H00 FUNCTIONAL TRAINING	10H20 - 11H00 YOGA 	11H15 - 11H45 ZUMBA 	11H15 - 12H00 STEP EVOLUTIF 
MIDI			MIDI			
12H30 - 13H15 FREE DANCE 	12H30 - 13H00 ABS TRAINING 	17H00 - 18H00 TEEN FIT 	12H30 - 13H00 CROSS TRAINING 	12H30 - 13H00 PILATES 	14H30 - 15H15 CROSS KIDZ 	
SOIR						
18H00 - 18H15 100% BRAS 	18H00 - 18H15 100% ABDOS 	18H00 - 18H30 SUSPENSION TRAINING	18H00 - 18H30 POSTURAL TRAINING	18H00 - 18H30 STEP DEBUTANT 	15H30 - 16H30 CIRCUIT TRAINING 	
18H20 - 18H50 H.I.I.T. 	18H20 - 18H50 STRETCHING 	18H45 - 19H30 C.A.F. 	18H45 - 19H30 BODY SCULPT 	18H45 - 19H30 L.I.A. 		
19H00 - 19H45 C.A.F. 	19H00 - 19H45 STEP DEBUTANT 					
20H00 - 20H45 FIT & ZEN	19H15 - 19H45 CROSS TRAINING 	19H45 - 20H30 YOGA 	19H45 - 20H30 H.I.I.T. 	19H45 - 20H30 STEP EVOLUTIF 		
	20H00 - 20H30 INTENS CARDIO					

RESERVATION OBLIGATOIRE

Magic Form

Des coaches, des cours, du sport !

PLANNING À PARTIR DU 07 SEPTEMBRE