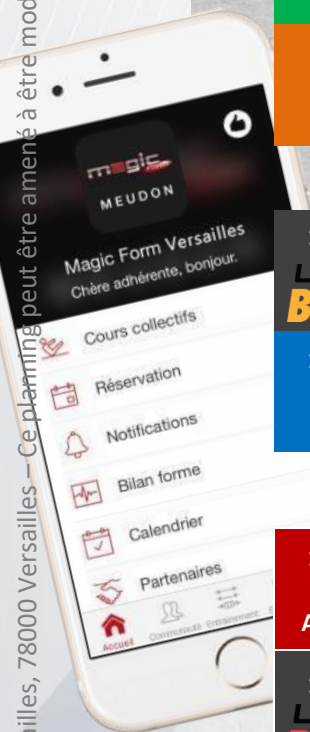




Adresse : 14ter Rue de Noailles, 78000 Versailles - Ce planning peut être amené à être modifié.



Planning Cours Collectifs ETE 2020

7j/7

9H00 – 21H00	9H00 – 21H00	9H00 - 21H00	9H00 - 21H00	9H00 – 21H00	10H00 – 17H00	10H00 – 14H00
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00 – 10H45 BODY SCULPT Avec NAYRA			10H00 – 10H45 REVEIL MUSCULAIRE		10H30 – 11H15 C.A.F Avec STEVEN	10H30 – 11H15 BODY BARRE Avec EDWIN
10h45 – 11h00 STRETCHING Avec NAYRA			10h45 – 11h00 STRETCHING Avec NAYRA		11H15 – 12H00 LES MILLS BODYPUMP	11H15 – 12H00 CROSS TRAINING Avec EDWIN
12H15 – 13H00 LES MILLS BODYATTACK			12H15 – 13H00 ZUMBA		12H00 – 13H00 MAGIC COMBAT Avec STEVEN	12H00 – 12H30 STRETCHING Avec EDWIN
13H00 – 13H30 C.A.F Avec NAYRA			13H00 – 13H30 C.A.F Avec NAYRA		13H00 – 13H15 STRETCHING Avec STEVEN	
18H30 – 19H15 BIKE Avec SEBASTIEN	18H30 – 19H15 LES MILLS BODYPUMP	18H30 – 19H15 CROSS TRAINING Avec WILL	18H30 – 19H00 C.A.F Avec NAYRA	18H30 – 19H15 CIRCUIT TRAINING Avec MAXIME	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Etirement musculaire ❖ Cardio ❖ Renforcement Musculaire ❖ Dance Fitness ❖ Tonification des muscles profonds ❖ Cardio Chorégraphié ❖ Force endurance ❖ LES MILLS 	
19H15 – 20H00 LES MILLS BODYPUMP	19H15 – 20H00 LES MILLS BODYATTACK	19H15 – 20H00 CARDIO FIT BOXING Avec WILL	19H00 – 19H45 STRONG by ZUMBA	19H15 – 19H45 ABDOS Avec MAXIME		
20H00 – 20H30 PILATES Avec SEBASTIEN	20H00 – 20H30 C.A.F Avec ALEXIA	20H00 – 20H30 BIKE Avec WILL	19H45 – 20H30 ZUMBA	19H45 – 20H30 PILATES Avec MAXIME		

