

Planning Cours Collectifs 2020/2021

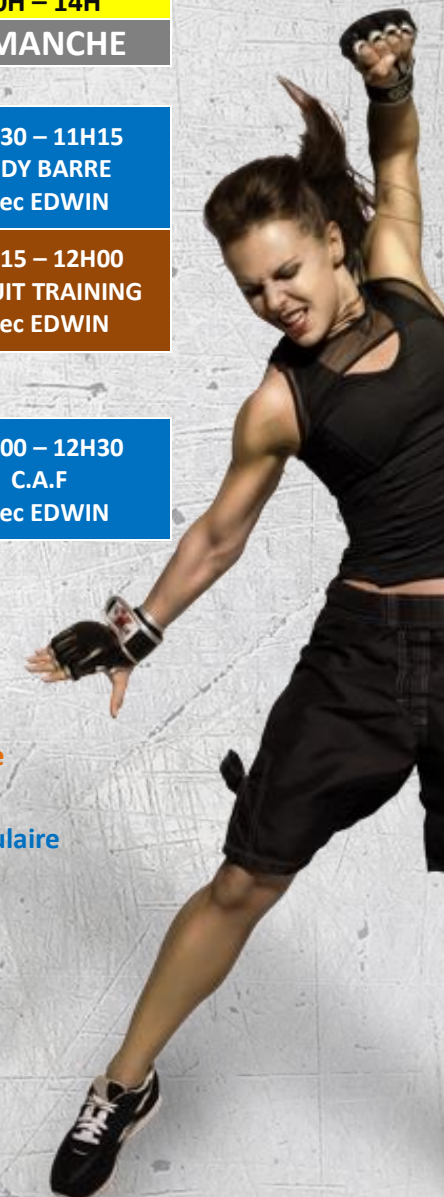
9H – 22H	9H – 22H	9H – 22H	9H – 22H	9H – 22H	10H – 17H	10H – 14H
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

10H00 – 10H45 BODY SCULPT Avec NAYRA	10H00 – 10H45 REVEIL MUSCULAIRE Avec WILL	10H00 – 10H30 C.A.F Avec FARID	10H00 – 10H45 BODY SCULPT Avec NAYRA	10H00 – 10H45 REVEIL MUSCULAIRE Avec NAYRA	10H30 – 11H15 C.A.F Avec STEVEN	10H30 – 11H15 BODY BARRE Avec EDWIN
10H45 – 11H00 STRETCHING Avec NAYRA	10H45 – 11H00 ABDOS FLASH Avec WILL	10H30 – 11H00 STRETCHING Avec FARID	10H45 – 11H00 STRETCHING Avec NAYRA	10H45 – 11H00 ABDOS FLASH Avec NAYRA	11H15 – 12H00 LES MILLS BODYPUMP	11H15 – 12H00 CIRCUIT TRAINING Avec EDWIN

12H15 – 13H00 LES MILLS BODYATTACK	12H15 – 13H00 HIIT Avec WILL	12H15 – 13H00 CIRCUIT TRAINING Avec FARID	12H15 – 13H00 CIRCUIT TRAINING Avec NAYRA	12H15 – 13H00 LES MILLS BODYATTACK	12H00 – 13H00 MAGIC COMBAT Avec STEVEN	12H00 – 12H30 C.A.F Avec EDWIN
13H00 – 13H45 ZUMBA	13H00 – 13H30 C.A.F Avec WILL	13H00 – 13H15 ABDOS FLASH Avec FARID	13H00 – 13H45 ZUMBA	13H00 – 13H30 C.A.F Avec NAYRA	13H00 – 13H15 STRETCHING Avec STEVEN	

18H30 – 19H15 BIKE Avec SEBASTIEN	18H30 – 19H15 CROSS TRAINING Avec WILL	18H30 – 19H15 CIRCUIT TRAINING Avec FARID	18H30 – 19H15 C.A.F Avec NAYRA	18H30 – 19H15 LES MILLS BODYPUMP
19H15 – 20H00 LES MILLS BODYPUMP	19H15 – 20H00 CARDIO FIT BOXING Avec WILL	19H15 – 20H00 STEP Avec FARID	19H15 – 20H00 STRONG by ZUMBA	19H15 – 20H00 MAGIC COMBAT Avec SEBASTIEN
20H00 – 20H15 ABDOS FLASH Avec SEBASTIEN	20H00 – 20H45 BIKE Avec WILL	20H00 – 20H45 C.A.F Avec FARID	20H00 – 20H45 ZUMBA	20H00 – 20H45 PILATES Avec SEBASTIEN
20H15 – 21H00 ZUMBA	20H45 – 21H00 ABDOS FLASH Avec WILL			

- ❖ Etirement musculaire
- ❖ Cardio
- ❖ Renforcement Musculaire
- ❖ Dance Fitness
- ❖ Tonification des muscles profonds
- ❖ Cardio Chorégraphié
- ❖ Force endurance
- ❖ LES MILLS



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