

Planning Cours Collectifs 2021/2022

7j/7

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

10H00 – 11H00 PILATES Avec AURANE	10H00 – 10H45 MOBILITE FLOW Avec MAXIME	10H00 – 10H30 C.A.F Avec FARID	10H00 – 10H45 BODY SCULPT Avec FARID	10H00 – 10H45 REVEIL MUSCULAIRE Avec SEBASTIEN	10H30 – 11H15 C.A.F Avec STEVEN	10H30 – 11H15 CROSS TRAINING Avec SEBASTIEN
	10H45 – 11H00 ABDOS FLASH Avec MAXIME	10H30 – 11H00 STRETCHING Avec FARID	10H45 – 11H00 STRETCHING Avec FARID	10H45 – 11H00 ABDOS FLASH Avec SEBASTIEN	11H15 – 12H00 LES MILLS BODYPUMP	11H15 – 12H00 LES MILLS BODYPUMP

12H15 – 13H15 YOGA VINYASA Avec AURANE	12H15 – 13H00 CROSS TRAINING Avec MAXIME	12H15 – 13H00 HIIT CARDIO Avec FARID	12H15 – 13H00 HIIT RENFO Avec FARID	12H15 – 13H00 MAGIC COMBAT Avec SEBASTIEN	12H00 – 13H00 MAGIC COMBAT Avec STEVEN	12H00 – 12H45 YOGA VINYASA Avec SEBASTIEN
	13H00 – 13H45 PILATES Avec MAXIME	13H00 – 13H15 ABDOS FLASH Avec FARID	13H00 – 13H30 BODY SCULPT Avec FARID	13H00 – 13H30 C.A.F Avec SEBASTIEN	13H00 – 13H15 STRETCHING Avec STEVEN	

18H30 – 19H15 BIKE Avec SEBASTIEN	18H30 – 19H15 MAGIC CARDIO/RENFO Avec AURANE	18H45 – 19H30 CIRCUIT TRAINING Avec FARID	18H30 – 19H15 TO BE FIT	18H00 – 19H00 LES MILLS BODYPUMP
19H15 – 20H00 LES MILLS BODYPUMP	19H15 – 20H15 PILATES Avec AURANE	19H30 – 20H15 STEP Avec FARID	19H15 – 20H00 CARDIO BOXE Avec ISABELLE	19H00 – 19H45 C.A.F Avec FLORENCE
20H00 – 20H15 ABDOS FLASH Avec SEBASTIEN	20H15 – 21H00 YOGA YIN Avec AURANE	20H15 – 20H45 C.A.F Avec FARID	20H00 – 20H45 ZUMBA	19H45 – 20H00 STRETCHING Avec FLORENCE
20H15 – 21H00 ZUMBA				

- ❖ 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.

