

Planning Cours Collectifs 2021/2022

7j/7

| | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 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 – 11H00 YOGA HATHA Avec AURANE | 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 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.

