

Planning Cours Collectifs 2022/2023

7J/7

Versailles

0130218347

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

10H00 – 10H45 BODY SCULPT Avec MAX	10H00 – 10H45 PILATES Avec MAX	10H00 – 10H30 CAF Avec FARID	10H00 – 10H45 BODY SCULPT Avec MAXIME	10H00 – 10H45 REVEIL MUSCULAIRE Avec ELYSE	10H30 – 11H15 CAF Avec STEVEN	10H30 – 11H15 CIRCUIT TRAINING Avec GLABOU
10H45 – 11H00 STRETCHING Avec MAX	10H45 – 11H00 ABDOS FLASH Avec MAX	10H30 – 11H00 STRETCHING Avec FARID	10H45 – 11H00 STRETCHING Avec MAXIME	10H45 – 11H00 ABDOS FLASH Avec ELYSE	11H15 – 12H00 LES MILLS BODYPUMP	11H15 – 12H15 PILATES FLOW Avec GLABOU

12H15 – 13H15 PILATES Avec MAX	12H15 – 13H00 CROSS TRAINING Avec MAX	12H15 – 13H00 HIIT CARDIO Avec FARID	12H15 – 13H00 HIIT RENFO Avec RUDY	12H15 – 13H00 CIRCUIT TRAINING Avec ELYSE	12H00 – 13H00 MAGIC COMBAT Avec STEVEN	12H15 – 13H00 STEP Avec GLABOU
13H15 – 13H30 ABDOS FLASH Avec MAX	13H00 – 13H45 YOGA Avec MAX	13H00 – 13H15 ABDOS FLASH Avec FARID	13H00 – 13H30 BODY SCULPT Avec RUDY	13H00 – 13H30 CAF Avec ELYSE	13H00 – 13H15 STRETCHING Avec STEVEN	

18H30 – 19H15 BIKE Avec MAXIME	18H00 – 19H00 MAGIC CARDIO/RENFO Avec ADELAIDE	18H45 – 19H30 CIRCUIT TRAINING Avec FARID	18H30 – 19H15 BODY SCULPT Avec CYRIL	18H00 – 19H00 LES MILLS BODYPUMP
19H15 – 20H00 STEP DEBUTANT Avec MAXIME	19H00 – 20H00 PILATES Avec ADELAIDE	19H30 – 20H15 STEP Avec FARID	19H15 – 20H15 BIKE Avec CYRIL	19H00 – 19H45 CAF Avec FLORENCE
20H00 – 20H30 CAF Avec MAXIME	20H00 – 21H00 YOGA DYNAMIQUE Avec ADELAIDE	20H15 – 20H45 CAF Avec FARID	20H15 – 20H45 CAF Avec CYRIL	19H45 – 20H00 STRETCHING Avec FLORENCE

- ❖ Etirement musculaire
- ❖ Cardio
- ❖ Renforcement Musculaire
- ❖ 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.

