

PLANNING COURS COLLECTIFS

Merci de vous présenter à l'heure et de laisser vos affaires au vestiaire.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h30 - 10h15 FIT YOGA	9h30 - 10h15 BODY SCULPT		9h30 - 10h15 C.A.F	9h30 - 10h30 PILATES	10h15 - 11h00 FULL BODY
10h15 - 11h15 ZEN YOGA	10h15 - 11h15 PILATES	10h00 - 11h00 QI GONG	10h15 - 11h00 STRETCHING	10h30 - 11h15 BIKING	11h00 - 11h45 BIKING
9h00 - 12h00 COACHING	9h00 - 12h00 COACHING		11h00 - 12h00 COACHING		12h00 - 14h00 COACHING
12h15 - 13h00 C.A.F	12h15 - 13h00 BODY PUMP		12h15 - 13h00 CROSS FIT		
17h00 - 22h00 COACHING	17h00 - 22h00 COACHING	19h00 - 22h00 COACHING	17h00 - 21h00 COACHING		
18h30 - 19h00 BIKING	19h00 - 19h45 BODY COMBAT	19h00 - 20h00 20h00 - 21h00 CROSS FIT		19h00 - 20h00 ZUMBA	19h00 - 20h00 CROSS FIT
19h00 - 20h00 BOOTCAMP	19h45 - 20h30 STRETCHING				

● Renforcement
 ● Gym Douce
 ● ● ● Cardio
● Danse & Coordination
 ● Coaching personnalisé
 (prendre RDV à l'accueil)