

# PLANNING COURS COLLECTIFS 2018/2019



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30-10H30 CROSS TRAINING	9H30-10H30 BODY TKD	9H30-10H30 CIRCUIT CHALLENGE	9H30-10H30 ABDOS DOS	9H30-10H30 BODY SCULPT	10H-11H GYM BALANCE	10H-11H BODY BARRE
10H30-11H30 POSTURAL SHAPE	10H30-11H30 TAEKWONDO	10H30-11H30 PILATES	10H30-11H30 HIIT	10H30-11H30 CROSS TRAINING AVANCÉ	11H-12H MIX FITNESS	11H-12H HIIT
					12H-13H CROSS TRAINING	12H-13H ABDOS DOS
		15H-16H ÉVEIL KID GYM				
17H30-18H30 TKD KID 4/7ANS						
18H30-19H30 STRETCHING		18H30-19H30 BODY SCULPT	18H30-19H30 HAUT/FESSES/TAILLE	17H30-18H30 TKD KID 8/12ANS	16H-17H BOXING KID 4/7ANS	16H-17H TKD KID 4/7ANS
19H30-20H30 BODY BARRE	18H30-19H30 CROSS TRAINING	19H30-20H30 PILATES INTERMÉDIAIRE	19H30-20H30 HIIT	18H30-19H30 CIRCUIT TRAINING	17H-18H BOXING KID 8/12ANS	17H-18H TKD KID 8/12ANS
20H30-21H30 HIIT	19H30-21H30 BOXE INTERMÉDIAIRE	20H30-21H30 STRETCH FIT BALL	20H30-21H30 PILATES	19H30-21H30 TAEKWONDO	18H-20H BOXE	18H-20H TAEKWONDO

HORAIRES VALABLES JUSQU'AU PROCHAIN PLANNING

COURS POUR ENFANTS
COURS DE SPORT DE COMBAT

COURS DE RENFORCEMENT
COURS DE CARDIO