

7j/7

6h  
23hSUR  
800 m2N°1  
en France[www.fitnesspark.fr](http://www.fitnesspark.fr)

**Vidéo fitness**  
DES COURS  
MODIFIABLES  
À LA DEMANDE  
SUR ECRAN GÉANT




**ZUMBA**  
fitness



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
7h00	GYM DOUCE	GYM CARDIO	ABDOS FESSIERS	STEP	ABDOS FESSIERS	GYM CARDIO	ABDOS FESSIERS	7h00
7h30	GYM TONIC	PILATES	PILATES	ABDOS FESSIERS	STEP 2	GYM CARDIO	U-FIGHT <sup>CARDIO BOXING</sup>	7h30
8h00	STEP	STRETCHING	K-RIBIAN	GYM TONIC	TNT TRAINING	ABDO TAILLE	STRETCHING	8h00
8h30	GYM CARDIO	ABDOS FESSIERS	GYM CARDIO	ABDOS FESSIERS	U-FIGHT <sup>CARDIO BOXING</sup>	FESSIER ABDO	ZUMBA	8h30
9h00	CUISS. ABDO FESS. 1	CUISS. ABDO FESS. 2	ZUMBA	CUISS. ABDO FESS. 1	GYM CARDIO	STEP DEBUTANT	STEP 2	9h00
9h30	ABDOS FESSIERS	ZUMBA	X-BARRE	ZUMBA	CUISS. ABDO FESS. 1	ABDOS EXTREME	ABDOS FESSIERS	9h30
10h00	STEP 1	X-BARRE	STEP 1	STRETCHING	ZUMBA	X-BARRE	TNT TRAINING	10h00
10h30	ZUMBA	ACTUEL DANCE	FESSIER ABDO	ACTUEL DANCE	BODY BARRE	GYM CARDIO	STRETCHING	10h30
11h00	PILATES	K-RIBIAN	GYM CARDIO	STEP 2	STRETCHING	ZUMBA	ABDOS EXTREME	11h00
11h30	GYM CARDIO	STEP 1	ABDO TAILLE	TNT TRAINING	STEP 1	BODY BARRE	ZUMBA	11h30
12h15	ABDO TAILLE	STEP 2	X-BARRE	U-FIGHT <sup>CARDIO BOXING</sup>	ABDOS FESSIERS	TNT TRAINING	ACTUEL DANCE	12h15
12h45	FESSIER ABDO	GYM DOUCE	STEP DEBUTANT	GYM CARDIO	ACTUEL DANCE	U-FIGHT <sup>CARDIO BOXING</sup>	ABDOS FESSIERS	12h45
13h15	STEP DEBUTANT	ABDOS EXTREME	ZUMBA	ACTUEL DANCE	STEP DEBUTANT	ACTUEL DANCE	K-RIBIAN	13h15
13h45	ABDOS EXTREME	ABDO TAILLE	GYM CARDIO	STEP 1	ABDOS FESSIERS	ZUMBA	X-BARRE	13h45
15h00	X-BARRE	U-FIGHT <sup>CARDIO BOXING</sup>	TNT TRAINING	STRETCHING	ABDOS EXTREME	K-RIBIAN	ABDOS FESSIERS	15h00
15h30	BODY BARRE	FESSIER ABDO	STRETCHING	ABDOS FESSIERS	K-RIBIAN	X-BARRE	CUISS. ABDO FESS. 2	15h30
16h00	ZUMBA	ZUMBA	K-RIBIAN	K-RIBIAN	STEP 2	CUISS. ABDO FESS. 2	GYM CARDIO	16h00
16h30	TNT TRAINING	GYM TONIC	ABDOS FESSIERS	ZUMBA	CUISS. ABDO FESS. 2	ZUMBA	STEP 2	16h30
17h30	U-FIGHT <sup>CARDIO BOXING</sup>	CUISS. ABDO FESS. 1	STEP 2	X-BARRE	ZUMBA	ABDOS FESSIERS	STRETCHING	17h30
18h00	ACTUEL DANCE	X-BARRE	U-FIGHT <sup>CARDIO BOXING</sup>	CUISS. ABDO FESS. 2	X-BARRE	STRETCHING	BODY BARRE	18h00
18h30	K-RIBIAN	ABDOS FESSIERS	K-RIBIAN	STRETCHING	GYM CARDIO	PILATES	GYM TONIC	18h30
19h00	X-BARRE	STEP 2	ZUMBA	STEP 2	U-FIGHT <sup>CARDIO BOXING</sup>	STEP 1	STEP 1	19h00
19h30	CUISS. ABDO FESS. 2	ZUMBA	X-BARRE	GYM CARDIO	TNT TRAINING	ABDO TAILLE	ABDOS FESSIERS	19h30
20h00	ABDOS FESSIERS	K-RIBIAN	GYM CARDIO	PILATES	ABDOS FESSIERS	ABDOS FESSIERS	GYM CARDIO	20h00
20h30	STRETCHING	X-BARRE	ACTUEL DANCE	ZUMBA	FESSIER ABDO	GYM DOUCE	GYM DOUCE	20h30
21h00	PILATES	GYM CARDIO	CUISS. ABDO FESS. 2	BODY BARRE	ACTUEL DANCE	GYM TONIC	STRETCHING	21h00
21h30	GYM CARDIO	GYM CARDIO	BODY BARRE	ABDOS FESSIERS	STEP 2	STRETCHING	ABDOS FESSIERS	21h30

Planning non contractuel donné - à titre indicatif et pouvant être modifié à tout moment.