

FITNESS PARK

PLANNING COURS COACHÉS

LESMILLS



MATIN

LUNDI

9h45 à 10h45

BODY
BALANCE

12h30 à 13h15

RPM

MARDI

10h00 à 10h45

STRETCHING

12h30 à 13h20

BODY
PUMP

MERCREDI

9h45 à 10h30

ABDOS
FESSIERS

12h30 à 13h15

BODY
BALANCE

JEUDI

10h00 à 11h00

BODY
PUMP

12h30 à 13h15

ABDOS
FESSIERS

VENDREDI

9h15 à 10h15

PILATES

12h30 à 13h15

HIIT

SAMEDI

10h00 à 11h00

BODY
PUMP

11h15 à 12h00

RPM

APRÈS-MIDI

17h45 à 18h30

BODY
ATTACK

18h30 à 19h20

BODY
PUMP

19h30 à 20h15

RPM

20h15 à 21h00

FLASH ABDOS
STRETCHING

17h30 à 18h15

ABDOS
FESSIERS

18h15 à 19h00

ZUMBA
RPM

19h05 à 19h50

BODY
PUMP

20h00 à 20h45

FIT
BOXE

17h30 à 18h15

BODY
BALANCE

18h30 à 19h15

RPM

19h15 à 20h00

BODY
ATTACK

17h45 à 18h30

STEP

18h45 à 19h30

RPM

19h30 à 20h30

BODY
PUMP

17h30 à 18h15

AERO
DANCE

18h15 à 19h00

ZUMBA

FITNESS PARK AVIGNON MONTFAVET