

Planning des Cours Coachés

BY **FITNESS PARK**
Pantin



A la découverte des machines ...

Lundi

6h-12h
Cours collectifs sur
écran géant

12h30-13h30
Renfo&Bike

13h30-18h
Cours collectifs sur
écran géant

17h

18h-19h15
Cross Training
HIT (salle 2)*

19h30-20h30
Danse Orientale

20h30-21h15
Zumba

21h15-23h
Cours collectifs sur
écran géant

Mardi

6h-12h
Cours collectifs sur
écran géant

14h

13h30-14h30
Renforcement
Musculaire

14h30-18h
Cours collectifs sur
écran géant

18h-19h
100% thème du
mois*

19h15-20h15
RPM (Salle 1)
Raggaeton (Salle 2)

20h15-23h
Cours collectifs sur
écran géant

Mercredi

6h-12h
Cours collectifs sur
écran géant

12h30-13h00
100 % Corde

15h

17h-18h
Circuit kid's

18h-19h
Renforcement
Musculaire

19h-20h
Circuit Training

20h-23h
Cours collectifs sur
écran géant

Jeudi

6h-18h
Cours collectifs sur
écran géant

16h

18h-19h
100% thème du
mois*

19h15-20h15
RPM

20h15-23h
Cours collectifs sur
écran géant

Vendredi

6h-18h
Cours collectifs sur
écran géant

18h-19h15
Cross Training
18h00 - 20h
BOXE THAI

19h30-20h30
Danse Orientale

20h

20h30-21h15
Zumba

21h15-23h
Cours collectifs sur
écran géant

Samedi

6h-23h
Cours collectifs sur
écran géant

Dimanche

6h-23h
Cours collectifs sur
écran géant

*Salle 2: Salle de cours collectifs