

7 JOURS / 7



Vidéo fitness
DES COURS
MODIFIABLES
A LA DEMANDE
SUR ECRAN GÉANT

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
MATIN	6h30	ABDOS PUR	POWER BARRE	BODY SCULT	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	BODY SCULT	POWER BARRE	6h30
	7h00	ABDOS FESSIERS			STEP 1				7h00
	7h30	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	STEP 2	POWER BARRE	STEP 2	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	7h30
	8h00		BODY SCULT						STRETCHING
	8h30	ABDOS FESSIERS	BODY SCULT	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	BODY SCULT	8h30
	9h00	BODY SCULT							STEP 2
	9h30	POWER BARRE	BODY SCULT	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	STEP 2	POWER BARRE	DANCE	9h30
	10h00								ABDOS FESSIERS
	10h30	BODY SCULT	POWER BARRE	BODY SCULT	STEP 2	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	STEP 1	11h00
	11h30								ABDOS FESSIERS
	MIDI	12h15	STEP 1	BODY SCULT	STEP 2	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	STEP 1
12h45		POWER BARRE	ABDOS FESSIERS						
13h15		ABDOS FESSIERS	STEP 1	STRETCHING	BODY SCULT	ABDOS FESSIERS	DANCE	POWER BARRE	13h15
13h45									ABDOS FESSIERS
A.P.M	15h00	BODY SCULT	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	STRETCHING	POWER BARRE	BODY SCULT	ABDOS FESSIERS	15h00
	15h30								POWER BARRE
	16h00	POWER BARRE	STEP 1	ABDOS FESSIERS	BODY SCULT	STEP 2	DANCE	ABDOS FESSIERS	16h00
	16h30								ABDOS FESSIERS
SOIRÉE	17h30	ABDOS FESSIERS	DANCE	BODY SCULT	ABDOS FESSIERS	STRETCHING	ABDOS FESSIERS	STRETCHING	17h30
	18h00	STEP 2							ABDOS FESSIERS
	18h30	POWER BARRE	STEP 2	STEP 2	STEP 2	BODY SCULT	BODY SCULT	ABDOS FESSIERS	18h30
	19h00								POWER BARRE
	19h30	STEP 1	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	POWER BARRE	AEROBIC	DANCE	ABDOS FESSIERS	19h30
	20h00								ABDOS FESSIERS
	20h30	STRETCHING	POWER BARRE	AEROBIC	ABDOS FESSIERS	STEP 1	POWER BARRE	DANCE	20h30
	21h00								ABDOS FESSIERS
	21h30	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	DANCE	BODY SCULT	STRETCHING	AEROBIC	POWER BARRE	21h30
	22h00								STRETCHING

Cours expert 1H
 Cours express 1/2H

LE FITNESS LOW-COST POUR TOUS

Planning non contractuel
pouvant être modifié à tout
moment par nécessité



FITNESS PARK

by Moving

www.fitnesspark.fr