

FITNESS PARK

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H / 12H	COURS VIDEO						
12h30 13H30	BODY FIT	L.I.A OU STEP	CARDIO FIT	C.A.F	ZUMBA	COURS VIDEO	COURS VIDEO
14h 17H30	COURS VIDEO						
17h30 18H30	CARDIO FIT	BODY FIT	C.A.F	ZUMBA	L.I.A OU STEP	COURS VIDEO	COURS VIDEO
18h45 19H45	C.A.F	ZUMBA	CARDIO FIT	BODY FIT	C.A.F	COURS VIDEO	COURS VIDEO
19h45 22h ou 23h*	COURS VIDEO						

BODY FIT : Tonification musculaire généralisée

CARDIO FIT : Exercices de fitness et de cardio training, pour amincir votre silhouette et tonifier votre corps

C.A.F : Renforcement musculaire des cuisses, des abdos et des fessiers

L.I.A : Cours chorégraphiés

STEP : Cours chorégraphiés avec support

N'hésitez pas à demander conseil à vos coachs

*Toulon : 22h - La Valette : 23h