

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00 - 10H30 GIGA CARDIO	10H00 - 10H30 GIGA ABDOS	COURS VIDEO NON STOP	10H00 - 10H30 GIGA ABDOS	10H00 - 10H30 GIGA SCULPT	10H00 - 10h30 GIGA PUMP	COURS VIDEO NON STOP
10H30 - 11H00 TRAINING BOXE	10H30 - 11H00 GIGA BOOTY		10H30-11H00 CUISSSES FESSIERS	10H30 - 11H00 CIRCUIT FORME	10h30 - 11H00 C A F	
11H00 - 11H30 CIRCUIT FORME	11H00 - 11H45 STEP		11H00 - 11H45 ZUMBA	11H00 - 11H30 GIGA CARDIO	11H00 - 11H30 CROSS TRAINING	
11H30 - 12H00 CUISSSES FESSIERS	11H45 - 12H00 STRETCHING		11H45 - 12H00 STRETCHING	11H30 - 12H00 GIGA STRETCH	11H30 - 12H00 GIGA STRETCH	
19H00 - 19H30 CROSS TRAINING	19H00 - 19H30 GIGA COMBAT		19H00 - 19H45 C A F	19H00 -19H45 CIRCUIT FORME	19H00 - 19H30 CUISSSES FESSIERS	
19H30 - 20H15 GIGA PUMP	19H30 - 20H00 GIGA ABDOS	19H45 - 20H15 CROSS TRAINING	19H45 - 20H00 GIGA ABDOS	19H30 - 20H00 GIGA PUMP	<p>Planning pouvant être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation.</p> <p>Après 5 min de retard, l'accès aux cours peut être refusé par mesure de sécurité.</p>	
20H15 - 20H45 TRAINING BOXE	20H00 - 20H30 HIIT WORKOUT	20H15 - 20H45 CIRCUIT FORME	20H00 - 20H30 GIGA TRAINING	20H00 - 20H45 HIIT WORKOUT		
20H45 - 21H00 ABDOS FLASH	20H30 - 21H00 CUISSSES FESSIERS	20h45 - 21H00 ABDOS FLASH	20H30 - 21H00 GIGA BOOTY	20H45 - 21H00 STRETCHING		