

PLANNING COURS COLLECTIFS 2019/2020

9h - 22h	10h - 17h	10h - 14h				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

10h00 – 10h45 BODY SCULPT Avec Nayra	10h00 – 10h30 Réveil musculaire Avec Vanina		10h00 – 10h45 BODY SCULPT Avec Nayra	10h00 – 10h45 Réveil musculaire Avec Nayra	10h30 – 11h15 C.A.F Avec Steven	10h30 – 11h15 BODY BARRE Avec Edwin
10h45 – 11h00 STRETCHING Avec Nayra	10h30 – 11h00 C.A.F Avec Vanina	11h30 – 12h15 Hiit Training Avec Mickael	10h45 – 11h00 STRETCHING Avec Nayra	10h45 – 11h00 ABDOS FLASH Avec Nayra	11h15 – 12h00 LES MILLS BODYPUMP	11h15 – 12h00 CROSS TRAINING Avec Edwin

12h15 – 13h00 LES MILLS BODYATTACK	12h15 – 13h00 CROSS TRAINING Avec Vanina	12h15 – 13h00 Functional Training Avec Mickael	12h15 – 13h00 C.A.F Avec Nayra	12h15 – 13h00 LES MILLS BODYATTACK	12h00 – 13h00 MAGIC COMBAT Avec Steven	12h00 – 12h30 STRETCHING Avec Edwin
13h00 – 13h45 ZUMBA	13h00 – 13h45 YOGA VINYASA Avec Vanina	13h00 – 13h45 BOXE ANGLAISE Avec Mickael	13h00 – 13h45 ZUMBA	13h00 – 13h45 C.A.F Avec Nayra	13h00 – 13h15 STRETCHING Avec Steven	

18h15 – 19h00 BIKE Avec Sebastien	18h30 – 19h15 BIKE Avec Vanina	18h30 – 19h15 CROSS TRAINING Avec Will	18h30 – 19h15 LES MILLS BODYPUMP	18h15 – 19h00 CROSS TRAINING Avec Vanina
19h00 – 19h45 LES MILLS BODYPUMP	19h15 – 20h15 LES MILLS BODYPUMP	19h15 – 20h00 CARDIO FIT BOXING Avec Will	19h15 – 20h00 STRONG by ZUMBA	19h00 – 20h00 LES MILLS BODYPUMP
19h45 – 20h00 ABDOS FLASH Avec Sebastien	20h15 – 20h45 PILATES Avec Vanina	20h00 – 20h45 BIKE Avec Will	20h00 – 20h45 ZUMBA	20h00 – 21h00 YOGA VINYASA Avec Vanina
20h00 – 20h45 ZUMBA		20h45 – 21h00 ABDOS FLASH Avec Will		

- ❖ Etirement musculaire
- ❖ Cardio
- ❖ Renforcement Musculaire
- ❖ Dance Fitness
- ❖ Tonification des muscles profonds
- ❖ Cardio Chorégraphié
- ❖ Force endurance
- ❖ LES MILLS



Adresse : 14ter Rue de Noailles, 78000 Versailles – Ce planning peut être amené à être modifié.

