

PLANNING COURS COLLECTIFS *Planète Fitness* (à compter du 1 Septembre 2014)

(MAS ROSIERS)

HORAIRES CLUB	LUNDI 05h00-22h00	MARDI 5h00-22h00	MERCREDI 5h00-22h00	JEUDI 5h00-22h00	VENDREDI 05h00-22h00	SAMEDI 07h00-21h00	DIMANCHE 07h00-19h00		
09h15	<i>X'trème Abdos</i>	<i>X'trème Abdos</i>							
09H30	SCULPT BARRE	Bikini		CARDIO STEP					
10h15	<i>Spécial stretch</i>	<i>Spécial stretch</i>		10H00 PILATES					
12h15	<i>X'trème Abdos</i>	<i>X'trème Abdos</i>	<i>X'trème Abdos</i>	<i>X'trème Abdos</i>					
12h30	 ZUMBA	CIRCUIT TRAINING	SUMMER SCULPT	Bikini	PERF'	<p>MERCI D'ETRE PONCTUEL AUX COURS...LA SERVIETTE EST OBLIGATOIRE...LA BOUTEILLE D'EAU CONSEILLEE... POUR UN SUIVI INDIVIDUALISE DEMANDEZ A L'ACCUEIL</p>			
13h15	<i>Spécial Stretch</i>	<i>Spécial Stretch</i>	<i>Spécial Stretch</i>	<i>Spécial Stretch</i>					
14h00									
17h00									
17h30	<i>X'trème Abdos</i>	<i>X'trème Abdos</i>	<i>X'trème Abdos</i>	<i>X'trème Abdos</i>	<i>X'trème Abdos</i>				
17H45	SUMMER SCULPT	STEP	SCULPT BARRE	BODY ZEN	U'BOX				
18h30	<i>Taille Abdos</i>	<i>Taille Abdos</i>	<i>X'trème Fessiers</i>	<i>Taille Abdos</i>	<i>X'trème Fessiers</i>				
18h45	 ZUMBA	Bikini	U'BOX	SCULPT BARRE	SUMMER SCULPT 30'				
19h30	BOOTY CHIC	U' Stretch	PERF'	ABDOS FESSIERS CUISSES					
20h00			SALSA*						
DUREE MOYENNE DES COURS 45'			<i>SAUF</i>	<i>X'Trème Fessiers</i>	<i>X'Trème Abdos</i>		<i>Taille Abdos</i>	<i>Special Stretch</i>	15'

* COURS HORS ABONNEMENT, RENSEIGNEMENTS CAPOEIRA AU 06.22.13.82.53 NIV DEBUTANTS, AVANCES, ENFANTS, ADOS, ADULTES, RENSEIGNEMENTS rock salsa 06 11 50 00 98