

Mon planning de cours collectifs

ETE 2020



- Tonification
- Cardio
- Bien-être
- Mix Renfo et Cardio
- So'Fit - Cours surprise

LUNDI		
Ouverture 9H30		
10h00	30'	ABDOS FESSIERS
10h30	30'	BODYSCULPT
11h00	30'	STRETCHING
12h30	45'	CUISSES ABDOS FESSIERS
Fermeture 13H30		
Ouverture 17H00		
17h30	30'	TRAMPOLINE
18h00	30'	ABDOS FESSIERS
18h30	45'	LES MILLS BODYPUMP
19h30	45'	So'Fit
Fermeture 20H30		

MARDI		
Ouverture 9H30		
10h00	45'	LES MILLS BODYPUMP
10h45	30'	ABDOS FESSIERS
12h30	45'	LES MILLS RPM
17h30	45'	LES MILLS BODYBALANCE
18h15	30'	BODYSCULPT
19h00	45'	TRAINING
Fermeture 20H00		

MERCREDI		
Ouverture 17H00		
17h30	45'	CUISSES ABDOS FESSIERS
18h30	45'	LES MILLS RPM
19h30	45'	So'Fit
Fermeture 20H30		

JEUDI		
Ouverture 9H30		
10h00	45'	CUISSES ABDOS FESSIERS
10h45	45'	LES MILLS BODYBALANCE
12h30	45'	BODYSCULPT
17h30	30'	GYMBALL
18h00	30'	COMBAT
18h45	45'	CUISSES ABDOS FESSIERS
Fermeture 20H00		

VENDREDI		
Ouverture 9H30		
10h00	30'	GYMBALL
10h30	30'	ABDOS FESSIERS
11h00	30'	STRETCHING
12h30	45'	LES MILLS BODYPUMP
Fermeture 13H30		
Ouverture 17H00		
17h45	45'	LES MILLS BODYPUMP
18h30	45'	CUISSES ABDOS FESSIERS
19h15	30'	STRETCHING
Fermeture 20H00		

SAMEDI		
Ouverture 9H30		
10h00	45'	TRAINING
10h45	30'	ABDOS FESSIERS
11h15	30'	STRETCHING
Fermeture 12H00		