

PLANNING DES COURS COLLECTIFS JANVIER 2019

LUNDI

9H30
1H  **BODY BARRE**

10H30
30' *Stretching*

12H30
1H **BIKE^R**

17H30
45'  **BODY BARRE**

18H30
1H **BIKE^R**

MARDI

9H00 - 14H00 ^{NEW}
PERMANENCE

MUSCU

17H30
45' **XTREM^H**

18H30
1H **BIKE^R**
CUISSES
ABDOS
FESSIERS
45'

MERCREDI

9H30
45'  **BIKINI** ^{NEW}

10H30
1H **PILATES**

12H30
1H  **BODY BARRE**

17H30
1H **BIKE^R**

17H45
45' **step**
Débutant

18H30
1H  **ZUMBA**

19H30
45'  **GLEAN DANCE** ^{NEW}

JEUDI

9H30
45'  **ZUMBA gold**

10H30
40' *Stretching*

12H30
1H **PILATES**

17H30
30' **ABDOS PUR**

18H15
45'  **STRONG ZUMBA** ^{NEW}

19H00
15' *Stretching*

19H15
45' **step** ^{NEW}
Avance

20H00
45' **AÉRO DANCE** ^{NEW}

VENDREDI

9H30
1H  **oxygen**

10H30
45' **PILATES** ^{NEW}
coaching

12H30
45' **WORKOUT**

17H30
1H **BIKE^R**

17H30 - 21H00 ^{NEW}
PERMANENCE

MUSCU

SAMEDI

9H00 - 12H00 ^{NEW}
PERMANENCE

MUSCU

DIMANCHE

9H00 - 12H00 ^{NEW}
PERMANENCE

MUSCU