



WAKE UP FORM

8 av de l'île de France
27200 VERNON
Tél : 06 30 19 96 77



PLANNING DES COURS À PARTIR DU 20 FEVRIER 2017

TOUTES LES ZONES BLANCHES CORRESPONDENT À L'ACCÈS LIBRE AUX COURS VIDÉO PAR RÉTROPROJECTEUR

LUNDI			MARDI		MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		SAMEDI
COURS COLLECTIFS	STUDIO BIKING	CROSS TRAINING	COURS COLLECTIFS	STUDIO BIKING	COURS COLLECTIFS	STUDIO BIKING	CROSS TRAINING	COURS COLLECTIFS	STUDIO BIKING	CROSS TRAINING	COURS COLLECTIFS	CROSS TRAINING	COURS COLLECTIFS
10:15													
CAF					10:30						10:30		
11:00					ZUMBA			10:45		10:45	LIA		10:45
					11:30			BODY RELAX		CROSS WOD	11:15		BODY RELAX
					ZUMBA STEP			11:30		11:30			11:30
					12:15								ZUMBA
12:30	12:30		12:30			12:30		12:30			12:30	12:30	12:30
PARCOURS FORME	PILATES		BODY RELAX			BIKING		CAF			ZUMBA STEP	CROSS WOD	
13:15			13:15			13:15		13:15			13:15	13:15	
	13:30												
					ZUMBA KIDS 7 - 11 ans								
					15:30								
					ZUMBA KIDS 4 - 6 ans								
					16:30								
					18:00								
18:30	18:30		18:30		FLASH ABDOS	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30		18:30	
BODY BARRE	SELF DEFENSE		ZUMBA		18:30	BIKING	TRX	POWER CARDIO	PILATES	CROSS WOD		CROSS WOD	
			19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15					
19:30	19:30	19:30	SALSA	BIKING	HIIT	BODY RELAX		19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	
CAF		CROSS WOD	20:00	20:00	20:00	20:00		ZUMBA			AERO FIGHT		
20:30		20:30	SH'Y		ZUMBA STEP			20:30			20:15		
			20:45		20:45						SELF DEFENSE		
											21:00		