

Planning des cours - L'Appart Morestel

LUNDI		MARDI		MER CREDI		JEUDI		VEN DREDI		SAMEDI		DIMAN CH E	
STUDIO FITNE SS		STUDIO RPM		STUDIO FITNE SS		STUDIO RPM		STUDIO FITNE SS		STUDIO RPM			
6h				6h				6h				6h	
15				15				15				15	
30				30				30				30	
45				45				45				45	
7h				7h				7h				7h	
15				15				15				15	
30				30				30				30	
45				45				45				45	
8h				8h				8h				8h	
15				15				15				15	
30				30				30				30	
45				45				45				45	
9h				9h				9h				9h	
15				15				15				15	
30	Cui sses abdos fessiers (C.A.F)			30				30	BodyAttack			30	
45	09h15 - 10h00			45				45	09h15 - 09h45			45	
10h				10h				10h				10h	
15				15				15				15	
30	Zumba			30				30				30	
45	10h15 - 11h00			45				45				45	
11h				11h				11h				11h	
15				15				15				15	
30	Body Balan ce			30				30				30	
45	11h15 - 12h00			45				45				45	
12h				12h				12h				12h	
15				15				15				15	
30	BodyAttack			30				30				30	
45	12h15 - 12h45			45				45				45	
13h				13h				13h				13h	
15				15				15				15	
30				30				30				30	
45				45				45				45	
14h				14h				14h				14h	
15				15				15				15	
30				30				30				30	
45				45				45				45	
15h				15h				15h				15h	
15				15				15				15	
30	Body Balan ce			30				30				30	
45	15h00 - 15h45			45				45				45	
16h				16h				16h				16h	
15				15				15				15	
30				30				30				30	
45				45				45				45	
17h				17h				17h				17h	
15				15				15				15	
30				30				30				30	
45				45				45				45	
18h				18h				18h				18h	
15				15				15				15	
30	BodyPump			30				30				30	
45	18h00 - 18h45			45				45				45	
19h				19h				19h				19h	
15				15				15				15	
30	BodyCombat			30				30				30	
45	19h00 - 19h45			45				45				45	
20h				20h				20h				20h	
15				15				15				15	
30	100% Abdos			30				30				30	
45	19h45 - 20h15			45				45				45	
21h				21h				21h				21h	
15				15				15				15	
30				30				30				30	
45				45				45				45	
22h				22h				22h				22h	
15				15				15				15	
30				30				30				30	
45				45				45				45	
23h				23h				23h				23h	