

Planning de cours collectifs

LUNDI 9h-21h
9h30 - 10h15
 BODY TRAINING
10h15 - 11h00
STRETCH / ETIREMENTS

MARDI 9h-21h30
9h30 - 10h15
GYM BALL
10h15 - 11h
 BODY TRAINING

MERCREDI 9h-21h
9h30 - 10h
TOTAL BODY
10h - 10h45
AERO DANCE
10h45 - 11h00
STRETCH

JEUDI 9h-21h30
9h30 - 10h
 BIKING
10h15 - 11h00
BODY ZEN

VENDREDI 9h-20h
9h30 - 10h
ABDOS-FESSIERS
10h - 10h30
ZUMBA
10h30 - 11h
STRETCH

SAMEDI 10h-16h
10h15 - 11h15
 POWER BARRE
11h15 - 11h45
TOTAL BODY
11h45 - 12h45
STEP / LIA

12h30 - 13h15
 Jumping

12h30 - 13h15
 FIT BOXING

12h30 - 13h15
BODY SCULPT

18h - 18h30
BODY SCULPT
18h30 - 19h15
 POWER BARRE
19h15 - 19h45
TOTAL BODY
19h45 - 20h30
LIA 2
20h30 - 20h45
STRETCH

18h - 18h30
 Jumping
18h30 - 18h45
FLASH ABDOS
18h45 - 19h30
GYM BALL
19h30 - 20h15
 BIKING
20h15 - 21h
 FIT BOXING

18h - 18h45
 FIT BOXING
18h45 - 19h
FLASH ABDOS
19h - 20h
ZUMBA
20h - 20h30
BODY SCULPT
20h30 - 20h45
STRETCH

18h - 18h30
 BODY TRAINING
18h30 - 19h
 Jumping
19h - 19h30
AERO DANCE
19h30 - 19h45
FLASH ABDOS
19h45 - 20h30
STEP 2
20h30 - 21h
TOTAL BODY
21h - 21h15
STRETCH

17h45 - 18h15
TOTAL BODY
18h15 - 19h
 BIKING
19h - 19h30
 Jumping
19h30 - 19h45
STRETCH

DIMANCHE 10h - 13h
10h30 - 11h15
COURS HEBDOMADAIRE VARIABLE