

PLANNING DE COURS – 7 JOURS SUR 7 : COACHÉS OU VIDÉO

COURS VIDÉO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS
7h30 RADICAL FITNESS	7h30 RADICAL FITNESS	7h30 RADICAL FITNESS	7h30 RADICAL FITNESS	7h30 RADICAL FITNESS	7h30 RADICAL FITNESS	7h30 RADICAL FITNESS
9h30 PILOXING	9h30 fit cross training		9h30 fit caf	9h30 fit pump	9h30 PILOXING	
10h00 PILOXING	10h00 fit cross training		10h00 fit caf	10h00 fit pump	10h00 PILOXING	
11h00 PILOXING	11h00 fit cross training		10h45 fit caf	10h45 fit pump	11h00 PILOXING	
11h00 PILOXING	11h00 fit cross training		11h00 fit pump	11h00 stretching	11h00 PILOXING	
12h30 fit combat	12h30 PILOXING		12h30 fit cross training	12h30 fit caf		
13h15 fit combat	13h15 PILOXING		13h15 fit cross training	13h15 fit caf		
14h00 RADICAL FITNESS	14h00 RADICAL FITNESS		14h00 RADICAL FITNESS	14h00 RADICAL FITNESS	14h00 RADICAL FITNESS	
17h00 RADICAL FITNESS	17h00 RADICAL FITNESS		17h00 RADICAL FITNESS	17h00 RADICAL FITNESS	17h00 RADICAL FITNESS	
17h45 fit caf	17h45 ZUMBA FITNESS	17h45 fit & you	17h45 fit combat	17h45 fit pump	17h30 RADICAL FITNESS	17h30 RADICAL FITNESS
18h30 fit jump	18h30 fit abdo fessier	18h15 fit step intermédiaire	18h30 fit combat	18h30 fit pump		
19h00 fit pump	19h00 fit combat	19h00 fit step intermédiaire	18h45 fit abdo 15	18h30 fit step débutant		
19h45 fit pump	19h45 fit combat	19h00 PILOXING	19h30 ZUMBA FITNESS	19h15 fit step débutant		
		20h00 PILOXING	19h45 fit stretching	19h45 fit intégral		



8 COURS VIRTUELS VIDÉO SUR GRAND ECRAN

- U.BOUND
- KIMAX
- X55
- OXIGENO
- FIGHT DO
- POWER
- MEGADANZ
- ABS CHALLENGE



Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi : 7h30 à 9h30 et 14h00 à 17h00
Mercredi : 7h30 à 17h00
Samedi : 7h30 à 9h30 et 14h00 à 17h30
Dimanche et jours fériés : 7h30 à 17h30



Attention, salle de cours sous vidéo surveillance ! Rangez votre matériel, après les cours.

