

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.

