

PLANNING DES COURS COLLECTIFS



Planning non contractuel pouvant être modifié à tout moment par nécessité et selon les périodes.

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE		
MATIN	6h00 à 7h00	STRETCHING	POWER BARRE	YOGA	ABDOS FESSIERS	YOGA	OUVERTURE: 8H00	OUVERTURE: 8H00	6h00 à 7h00	MATIN
	7h00 à 8h00	STRETCHING	BODY SCULPT	YOGA	DANCE	STRETCHING			7h00 à 8h00	
	8h00 à 9h00	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	STEP2	POWER BARRE	ABDOS TAILLE	AEROBIC	DANCE	8h00 à 9h00	
	9h00 à 10h00	STEP 1	ABDOS TAILLE	STEP1	ZUMBA VIDEO	STEP 1	AEROBIC	POWER BARRE	9h00 à 10h00	
	10h00 à 11h00	ABDOS FESSIERS	STEP 1	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	ZUMBA VIDEO	POWER BARRE	AEROBIC	10h00 à 11h00	
	11h00 à 12h00	BODY SCULPT	STEP 2	ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT	STEP 2	ZUMBA	DANCE	11h00 à 12h00	
MIDI	12h30 à 13h15	avec Kila ZUMBA 12h30 à 13h15	avec Kila BODY SCULPT 12h30 à 13h15	avec Kila C.A.F. 12h30 à 13h15	avec Wayne L.I.A 12h30 à 13h15	avec Samir Spinning 12h30 à 13h15	STEP 1	ZUMBA	12h30 à 13h15	MIDI
A.P.M	13h30 à 14h30	BODY SCULPT	BODY SCULPT	STRETCHING	STEP	ABDOS TAILLE	BODY SCULPT	DANCE	13h30 à 14h30	A.P.M
	14h30 à 15h30	YOGA	KARIBIAN	ABDO TAILLE	KARIBAN	ABDOS TAILLE	STRETCHING	ZUMBA VIDEO	14h30 à 15h30	
	15h30 à 16h30	ABDOS FESSIERS	DANCE	BODY SCULPT	ZUMBA VIDEO	STRETCHING	POWER BARRE	POWER BARRE	15h30 à 16h30	
	17h30 à 17h45	ABDOS FLASH	ABDOS FLASH	ABDOS FLASH	ABDOS FLASH	avec Kila STEP CARDIO 17h30 à 18h00	AEROBIC	STRETCHING	17h30 à 17h45	
	17h45 à 18h00	avec Steph C.A.F. 17h45 à 18h15	avec Cynthia Pilates 17h45 à 18h30	avec Wayne STEP 17h45 à 18h15	avec Ludo T.B.C. 17h45 à 18h30		KARIBIAN	KARIBIAN	17h45 à 18h00	
SOIR	18h00 à 18h15	avec Steph BODY BARRE 18h15 à 19h00	avec Cynthia AERO COMBAT 18h30 à 19h15	avec Wayne ZUMBA 18h15 à 19h00	avec Ludo HILOW 18h30 à 19h15	avec Kila BODY SCULPT 18h00 à 18h45	STEP 2	ABDOS FESSIERS	18h00 à 18h15	SOIR
	18h15 à 18h30	avec Steph BODY BARRE 18h15 à 19h00	avec Cynthia AERO COMBAT 18h30 à 19h15	avec Wayne ZUMBA 18h15 à 19h00	avec Ludo HILOW 18h30 à 19h15	avec Kila BODY SCULPT 18h00 à 18h45	POWER BARRE	POWER BARRE	18h15 à 18h30	
	18h30 à 18h45	avec Steph BODY BARRE 18h15 à 19h00	avec Cynthia AERO COMBAT 18h30 à 19h15	avec Wayne ZUMBA 18h15 à 19h00	avec Ludo HILOW 18h30 à 19h15	avec Kila BODY SCULPT 18h00 à 18h45	STEP 1	STEP 1	18h30 à 18h45	
	18h45 à 19h00	avec Steph BODY BARRE 18h15 à 19h00	avec Cynthia AERO COMBAT 18h30 à 19h15	avec Wayne ZUMBA 18h15 à 19h00	avec Ludo HILOW 18h30 à 19h15	avec Kila BODY SCULPT 18h00 à 18h45	STRETCHING	STRETCHING	18h45 à 19h00	
	19h00 à 19h15	avec Steph BODY BARRE 18h15 à 19h00	avec Cynthia AERO COMBAT 18h30 à 19h15	avec Wayne ZUMBA 18h15 à 19h00	avec Ludo HILOW 18h30 à 19h15	avec Kila BODY SCULPT 18h00 à 18h45	ABDOS TAILLE	ABDOS FESSIERS	19h00 à 19h15	
	19h15 à 19h30	avec Steph BODY BARRE 18h15 à 19h00	avec Cynthia AERO COMBAT 18h30 à 19h15	avec Wayne ZUMBA 18h15 à 19h00	avec Ludo HILOW 18h30 à 19h15	avec Kila BODY SCULPT 18h00 à 18h45	ZUMBA	POWER BARRE	19h15 à 19h30	
	19h30 à 20h00	avec Steph Spinning 19h15 à 20h00	avec Cynthia CARDIO ATTACK 19h15 à 20h00	avec Wayne DanceHall 19h00 à 20h00	avec Ludo Pilates 19h15 à 20h00	avec Kila BODY SCULPT 18h00 à 18h45	ABDOS FLASH	ABDOS FESSIERS	19h30 à 20h00	
	20h00 à 21h00	avec Steph Spinning 19h15 à 20h00	avec Cynthia CARDIO ATTACK 19h15 à 20h00	avec Wayne DanceHall 19h00 à 20h00	avec Ludo Pilates 19h15 à 20h00	avec Kila BODY SCULPT 18h00 à 18h45	ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT	20h00 à 21h00	
21h00 à 22h00	KARIBIAN	STEP 1	KARIBIAN	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	FERMETURE: 20H00	FERMETURE: 20H00	21h00 à 22h00		
FERMETURE 22H00										



Cours avec coach

30'

45'

Cours vidéo training

30'

60'

