

PLANNING DE COURS COLLECTIFS à partir du lundi 29 février 2016

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h15 CUISS/ABDOS FESSIERS	9h30-10h15 BODYSCLPT	9h30-10h15 CUISS/ABDOS FESSIERS	9h30-10h15 LES MILLS BODYPUMP	9h30-10h15 CUISS/ABDOS FESSIERS	10h-11h00 LES MILLS BODYPUMP	9h45-10h30 STEP 2
10h15-11h00 ZUMBA FITNESS	10h15-11h00 rpm	10h15-11h00 CARDIO SCULPT	10h15-10h45 ABDOS FESSIERS	10h15-11h00 STEP 1	11h00-11h45 BODYCOMBAT	10h30-11h30 LES MILLS BODYPUMP
11h00-11h30 STRETCHING		11h00-11h30 STRETCHING	10h45-11h15 LADY FORME	11h15-12h00 CIRCUIT TRAINING	11h45-12h45 rpm	11h30-12h15 ABDOS TAILLE
12h30-13h30 BODY ZEN	12h15-13h00 CUISS/ABDOS FESSIERS		12h15-13h rpm	12h15-13h15 ZUMBA FITNESS		11h45-12h30 rpm

18h00-18h30 ABDOS FESSIERS	18h00-18h30 ABDOS FESSIERS	18h00-18h45 rpm	18h00-18h30 ABDOS FESSIERS	18h00-18h30 ABDOS FESSIERS	13h30-14h30 ZUMBA FITNESS
18h30-19h30 LES MILLS BODYPUMP	18h30-19h30 LES MILLS BODYPUMP	18h30-19h15 CUISS/ABDOS FESSIERS	18h30-19h15 LIA	18h30-19h00 CARDIO ATTACK	14h30-15h15 STEP 1
19h00-20h00 LADY BOXE	19h30-20h30 BODYCOMBAT	19h15-20h00 rpm	19h00-19h45 rpm	19h00-19h45 LES MILLS BODYPUMP	15h15-15h45 ABDOS FESSIERS
19h30-20h15 rpm	20h30-21h30 rpm	19h15-20h00 LADY FORME	19h00-19h45 LADY FORME	19h45-20h30 rpm	15h45-16h15 STRETCHING
19h30-20h30 CARDIO ATTACK		19h15-20h00 LES MILLS BODYJAM	19h15-20h00 BODYSCLPT		
20h30-21h30 ZUMBA FITNESS		20h00-20h45 STEP 3	20h00-21h00 ZUMBA FITNESS		
		20h45-21h15 STRETCHING	20h00-21h00 LADY BOXE		

Horaires du club :
Lundi au vendredi :
8h00-22h00
Samedi:9h00-18h00
Dimanche : 9h00-17h00

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h30 cross training WOD	8h30-10h00 cross training OPEN	9h30-10h30 cross training GYM HALTERO	8h30-10h00 cross training OPEN	9h00-10h00 cross training WOD	9h30-10h30 cross training GYM HALTERO	10h00-11h00 cross training WOD
Le cours cross training est sur réservation sur internet					10h30-11h30 cross training WOD	11h00-12h00 cross training INITIATION
	19h30-20h30 cross training INITIATION	19h00-20h00 cross training WOD	19h00-20h00 cross training WOD	16 cours/semaine		
20h15-21h15 cross training HALTERO	20h30-21h30 cross training WOD	20h00-21h00 cross training HALTERO				