

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H						
9H30 - 10H15	pilates NIV.2	T.B.S (TOTAL Body Sculpt)		ZUMBA FITNESS	pilates	9H45 À 10H30 PILOXING
10H15 - 11H00	PILOXING	pilates		10H15 - 10H30 FLASH ABDOS 10H30 - 11H YOGA STRETCHING	10H15 - 11H00 C.A.F (Cuisses-Abdos-Fessiers)	10H30 À 11H15 Body Art Training
12H						
12H20 - 13H05		C.A.F (Cuisses-Abdos-Fessiers)		12H20 - 13H05 T.B.S (TOTAL Body Sculpt)		
14H - 17H	///	///	14H30 - 15H15 Fitness Ado (11-15ans)	///	///	///
17H45 - 18H30	pilates					
18H30 - 19H15	T.B.S (TOTAL Body Sculpt)	18H30 - 19H15 PILOXING	18H30 - 19H15 STRONG BY ZUMBA	18H30 - 19H15 C.A.F (Cuisses-Abdos-Fessiers)		
19H15 - 20H00	ZUMBA FITNESS	19H15 - 20H00 Body Art Training	19H15 - 20H00 C.A.F (Cuisses-Abdos-Fessiers)	19H15 - 20H00 STEP		
20H						

Planning non contractuel susceptible de modifications en fonction de l'affluence et des besoins.
Les autres créneaux sont destinés à l'accès libre, cours virtuels, coaching individuels sur RDV

● **CARDIO** pour se dépenser ● **GYM** pour améliorer sa souplesse ● **RENFO** pour tonifier, sculpter



PLANNING COURS COLLECTIFS

AOUT 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H						
10H		<div style="background-color: #ffff00; padding: 2px;">9H30 - 10H15 T.B.S (TOTAL Body Sculpt)</div>		<div style="background-color: #ffff00; padding: 2px;">9H30 - 10H15 ZUMBA FITNESS</div>	<div style="background-color: #add8e6; padding: 2px;">9H30 - 10H15 pilates</div>	
11H		<div style="background-color: #add8e6; padding: 2px;">10H15 - 10H30 STRETCHING</div>		<div style="background-color: #90ee90; padding: 2px;">10H15 - 10H30 FLASH ABDOS</div>		
12H		<div style="background-color: #d3d3d3; padding: 2px;">10H30 - 12H30 ACCUEIL ET COACHING EN SALLE</div>		<div style="background-color: #d3d3d3; padding: 2px;">10H30 - 12H30 ACCUEIL ET COACHING EN SALLE</div>		
13H						
14H	////	////	////	////	////	////
17H						
18H	<div style="background-color: #d3d3d3; padding: 2px;">17H30 - 18H45 ACCUEIL ET COACHING EN SALLE</div>	<div style="background-color: #d3d3d3; padding: 2px;">17H30 - 18H45 ACCUEIL ET COACHING EN SALLE</div>	<div style="background-color: #d3d3d3; padding: 2px;">17H30 - 18H45 ACCUEIL ET COACHING EN SALLE</div>			
19H	<div style="background-color: #ffff00; padding: 2px;">18H45 - 19H30 ZUMBA FITNESS</div>	<div style="background-color: #90ee90; padding: 2px;">18H45 - 19H30 C.A.F (Cuisses-Abdos-Fessiers)</div>	<div style="background-color: #ffff00; padding: 2px;">18H45 - 19H30 STRONG BY ZUMBA</div>			
20H	<div style="background-color: #90ee90; padding: 2px;">19H30 - 19H45 FLASH ABDOS</div>	<div style="background-color: #add8e6; padding: 2px;">19H30 - 19H45 STRETCHING</div>	<div style="background-color: #90ee90; padding: 2px;">19H30 - 19H45 BONUS 15'</div>			

Planning non contractuel susceptible de modifications en fonction de l'affluence et des besoins. Les autres créneaux sont destinés à l'accès libre, cours virtuels, coaching individuels sur RDV

● **CARDIO** pour se dépenser
 ● **GYM** pour améliorer sa souplesse
 ● **RENFO** pour tonifier, sculpter