



PLANNING COURS COLLECTIFS

AOUT 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H						
9H30		9H30 - 10H15 T.B.S (TOTAL Body Sculpt)		9H30 - 10H15 ZUMBA FITNESS	9H30 - 10H15 pilates	
10H		10H15 - 10H30 STRETCHING		10H15 - 10H30 FLASH ABDOS		
10H30		10H30 - 12H30 ACCUEIL ET COACHING EN SALLE		10H30 - 12H30 ACCUEIL ET COACHING EN SALLE		
11H						
11H30						
12H						
12H30						
13H						
14H	14H - 17H	14H - 17H	14H - 17H	14H - 17H	14H - 17H	14H - 17H
17H						
18H	17H30 - 18H45 ACCUEIL ET COACHING EN SALLE	17H30 - 18H45 ACCUEIL ET COACHING EN SALLE	17H30 - 18H45 ACCUEIL ET COACHING EN SALLE			
18H30						
19H	18H45 - 19H30 ZUMBA FITNESS	18H45 - 19H30 C.A.F (Cuisses-Abdos-Fessiers)	18H45 - 19H30 STRONG BY ZUMBA			
19H30	19H30 - 19H45 FLASH ABDOS	19H30 - 19H45 STRETCHING	19H30 - 19H45 BONUS 15'			
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