

PLANNING COURS COLLECTIFS

JUILLET 2019

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