



PLANNING COURS COLLECTIFS

1^{er} trimestre 2020

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|------------|--|--|--|--|--|---|
| 9H | | | | | | |
| 10H | 9H30 - 10H15 Zumba STEP ® | 9H30 - 10H15 T.B.S (Total Body Sculpt) | 9H30 - 10H15 PILOXING ® | 9H30 - 10H15 ZUMBA FITNESS ® | 9H30 - 10H15 Pilates | 9H30 - 10H15 Postural Ball ® |
| 11H | 10H15 - 11H00 Postural Ball ® | 10H15 - 11H00 Pilates | 10H15 - 11H00 Body Art Training ® | 10H15 - 10H30 FLASH ABDOS 10H30 - 11H YOGA STRETCHING | 10H15 - 11H00 C.A.F (Cuisses-Abdos-Fessiers) | 10H15 - 11H00 PILOXING ® 11H00 - 11H45 THE MIX by PILOXING ® |
| 12H | | | | | | |
| 13H | 12H20 - 13H05 C.A.F (Cuisses-Abdos-Fessiers) | 12H20 - 13H05 CrossTraining | | 12H20 - 13H05 T.B.S (TOTAL Body Sculpt) | 12H20 - 13H05 STRONG BY ZUMBA™ | |
| 14H 17H | //// | //// | 14H30 - 15H30 Fitness Ado (11-15ans) | //// | //// | //// |
| 18H | 17H45 - 18H30 Pilates | 17H45 - 18H30 THE MIX by PILOXING ® | | | 17H45 - 18H30 Fitness Ado (11-15ans) | |
| 19H | 18H30 - 19H15 T.B.S (Total Body Sculpt) | 18H30 - 19H15 PILOXING ® | 18H30 - 19H15 STRONG BY ZUMBA™ | 18H30 - 19H15 C.A.F (Cuisses-Abdos-Fessiers) | 18H30 - 19H15 ZUMBA FITNESS ® | |
| 20H | 19H15 - 20H00 ZUMBA FITNESS ® | 19H15 - 20H00 Postural Ball ® | 19H15 - 20H00 C.A.F (Cuisses-Abdos-Fessiers) | 19H15 - 20H00 STEP | 19H15 - 20H00 R.M.P (Renforcement Musculaire Postural) | |

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