PLANNING COURS

SMALL GROUP TRAINING

À partir du 01/09/2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	9H30-10H15 CARDIO BOXE	9H30-10H15 PILATES		9H30-10H15 TOTAL BODY	9H30-10H15 TRX RENFO	9H30-10H15 STEP
	10H15-10H30 FLASH ABDOS	Accueil/Coaching 9H30-13H15		10H15-10H45 YOGA STRETCHING	10H30-11H15 PILATES	10H15-11H00 C.A.F.
	10H30-11H15 PILATES TRX			Accueil/Coaching 9H30-13H15	Accueil/Coaching 9H30-13H15	11H00-11H45 CROSS TRAINING
	Accueil/Coaching 9H30-13H15					Accueil/Coaching 9H30-13H00
13H15	12H30-13H15 CROSS TRAINING	12H30-13H15 CARDIO BOXE		12H30-13H15 TOTAL BODY	12H30-13H15 TRX CARDIO	
14H30	Accueil/Coaching 14H30-20H00		Accueil/Coaching 14H30-20h00		Accueil/Coaching 14H30-19H15	
17H00		Accueil/Coaching 17H00-20H00		Accueil/Coaching 17H00-20H00	17H00-17H45 PILATES TRX	
	18H15-19H00 TOTAL BODY	17H45-18H30 C.A.F.	17H15-18H00 TRX RENFO	18H00-18H45 PILATES	17H45-18H30 CROSS TRAINING	
	19H00-19H15 FLASH ABDOS	18H30-19H15 ZUMBA	18H00-18H45 C.A.F.	18H45-19H00 FLASH ABDOS	18H30-19H15 PILATES	
20H00	19H15-20H00 TRX CARDIO	19H15-20H00 TOTAL BODY	18H45-19H30 CROSS TRAINING	19H00-19H45 CARDIO BOXE	19H15-20H00 ZUMBA	

Accès libre, Training Zone et Cours Virtuels: 7j/7 6H00-23h00. Planning non contractuel.