



PLANNING COURS CO.

SMALL GROUP TRAINING

À partir du 02/04/2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	9H30-10H00 H.I.I.T 10H00-10H15 FLASH ABDOS Accueil/Coaching 9H30-13H15 12H30-13H15 CROSS TRAINING	9H30-10H15 PILATES Accueil/Coaching 9H30-13H15 12H20-12H50 H.I.I.T 12H50-13H05 FLASH ABDOS		9H30-10H15 TOTAL BODY 10H15-10H45 YOGA STRETCHING Accueil/Coaching 9H30-13H15 12H30-13H15 TOTAL BODY	9H30-10H15 TRX RENFO 10H30-11H15 PILATES Accueil/Coaching 9H30-13H15 12H30-13H15 TRX CARDIO	9H30-10H15 STEP 10H15-11H00 C.A.F. 11H00-11H45 CROSS TRAINING Accueil/Coaching 9H30-13H00
13H15						
14H30	Accueil/Coaching 14H30-20H00	Accueil/Coaching 17H00-20H00	Accueil/Coaching 14H30-20h00	Accueil/Coaching 17H00-20H00	Accueil/Coaching 14H30-19H15	
17H00	17H30-18H15 STEP 18H15-19H00 TOTAL BODY 19H00-19H15 FLASH ABDOS 19H15-20H00 TRX CARDIO	17H45-18H30 C.A.F. 18H30-19H15 ZUMBA 19H15-20H00 TOTAL BODY	17H15-18H00 TRX RENFO 18H00-18H45 C.A.F. 18H45-19H30 CROSS TRAINING	17H45-18H30 TRX RENFO 18H30-19H15 PILATES 19H15-19H45 H.I.I.T 19H45-20H00 FLASH ABDOS	17H45-18H30 CROSS TRAINING 18H30-19H15 PILATES 19H15-20H00 ZUMBA	
20H00						

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