

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 – 11h30 YOGA	10h00 – 10h45 CIRCUIT TRAINING	10h00 - 10h45 GYM DOUCE	10h00 – 10h45 GYM BALL	10h00 – 10h45 PILATES	10h00 – 11h00 SORTIE RUNING
					11h00 – 11h30 HIIT
13h00 – 13h30 ABDOS FLASH			13h00 – 13h30 ABDOS FLASH		
17h30 – 18h15 BODY-PUMP					
18h45 – 19h30 CIRCUIT TRAINING	18h30 – 19h15 PILATES	18h15-19h00 FAC (Abdos, Fessiers & Cuisses)	18h15 – 19h15 YOGA	18h15-19h00 FAC (Abdos, Fessiers & Cuisses)	
	19h30 – 20h15 FITNESS DANCE	19h30- 20h15 STEP CARDIO	19h30 – 20h15 FITNESS DANCE	19h30 – 20h15 FIT COMBAT	
20h00 -21h00 YOGA					