

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	07:00	07:00	07:00			
09:00				09:00	09:00	09:00
10:15 Stretching	09:30 LES MILLS BODYPUMP 10:15 LES MILLS BODYBALANCE 11:00	09:30 RDV Surprise 10:15 CAF 11:00	09:30 Body Sculpt 10:15 Stretching 11:00		10:30 LES MILLS BODYPUMP 10:45 Cross Training * 11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 12:30 RDV Pilates 13:15	
12:15 LES MILLS BODYATTACK 12:45 CAF 13:30	12:15 Body Sculpt 13:00 Hiit 13:30	12:15 LES MILLS BODYBALANCE 13:00	12:15 RDV Surprise 12:45 LES MILLS BODYATTACK 13:30			
18:00 LES MILLS BODYBALANCE 19:00 LES MILLS BODYPUMP 20:00 Step débutant 20:45 Cross Training 21:30	18:00 Step 18:45 Body Sculpt 19:15 ZUMBA 20:00 CAF 20:45 LES MILLS BODYATTACK 21:30	18:00 ZUMBA 18:45 Stretching 19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 20:30 LES MILLS BODYPUMP 21:30	17:30 RDV Pilates 18:15 LES MILLS BODYPUMP 19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 20:00 Cross Training 20:45	17:30 ZUMBA 18:15 CAF 18:45 LES MILLS BODYATTACK 19:45 Cross Training 20:30	19:00	17:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00		



- COURS SUR RESERVATION**
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
- RENFO ET BIEN ÊTRE**
- CARDIO**

Ce planning de cours collectifs est susceptible de subir quelques modifications en fonction des attentes de nos adhérents et de nos impératifs de production. Planning débutant au 01/01/2024

* semaines paires