


# PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

**FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

**SAINT-HERBLAIN**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08h00-08h45			09h00-10h00	09h00-10h00	08h00-08h30
CUISSES ABDOS FESSIERS (RACHIDA)			CROSS TRAINING (RACHIDA)	CIRCUIT TRAINING (RACHIDA)	HIIT (NICOLAS)
				10h00-11h00	08h30-09h00
				CIRCUIT TRAINING (NICOLAS)	STRETCHING (NICOLAS)
12h30-13h15	12h30-13h15	12h30-13h15	12h30-13h15		10h00-11h00
CUISSES ABDOS FESSIERS (RACHIDA)	BIKING (RACHIDA)	TAILLE ABDOS CUISSES (RACHIDA)	HIIT (NICOLAS)    LADY BOXING (JF)		CROSS TRAINING (NICOLAS)
13h15-14h00					
STRETCHING (RACHIDA)					
	17h30-18h00				
	CUISSES ABDOS (RACHIDA)				
	18h00-18h45	18h00-18h45	18h00-18h45		
	PILATES (RACHIDA)	HIIT (RACHIDA)	CIRCUIT TRAINING (NICOLAS)		
	19h00-20h00	19h00-19h45	18h45-19h45		
	CROSS TRAINING (RACHIDA)	BIKING (RACHIDA)	CROSS TRAINING (NICOLAS)		
19h00-21h00	19h00-21h00	19h00-21h00	19h00-21h00	19h00-21h00	
KICK BOXING (JF)	JJB (NATHAN)	LADY BOXING (JF)	BOXE ANGLAISE (JF)	JJB (NATHAN)	

RÉSERVE TON COURS sur l'application  FitnessPark