

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
						9H - 10H		9H - 10H		9H - 10H	
						YOGA		BIKING	CAF	SWISS BALL	
10H - 11H				10H45 - 11H45				10H - 11H		10H - 11H	
BIKING				STRETCH & RELAX				STRETCH & MOBILITY		TRX	
		11H - 12H				11H - 12H				11H - 12H	
		BIKING				FULL BODY				HALTÉRO	
12H30 - 13H15		12H30 - 13H15		12H30 - 13H15		12H30 - 13H15		12H30 - 13H30			
CIRCUIT TRX	CARDIO BOXE	FULL BODY	BIKING	BIKING	WOD	CAF		SPECIAL BODY	BIKING		
16H30 - 17H30											
BIKING											
17H30 - 18H30		17H30 - 18H30		17H30 - 18H30		17H30 - 18H30		17H30 - 18H30			
FULL BODY	WOD	CAF		ZUMBA		XTREM SCULPT		STEP	BIKING		
18H30 - 19H30		18H30 - 19H30		18H30 - 19H30		18H30 - 19H30		18H30 - 19H30			
BIKING	CAF	ZUMBA	WOD	HALTÉRO	HIIT	WOD	CARDIO BOXE	WOD	STRETCH & RELAX	BIKING	
19H30 - 20H30		19H30 - 20H30		19H30 - 20H30		19H30 - 20H30		19H30 - 20H30			
MEGA DANCE		CIRCUIT		YOGA		BIKING	INITIATION BOXE	MEGA DANCE			

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

GAP TOKORO