

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

**FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

**AUXERRE**

<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
09h30 à 10h15	09h30 à 10h15	09h30 à 10h15	09h30 à 10h15	
GYM RENFO	FUNCTIONAL TRAINING	GYM DOUCE	GYM RENFO	
10h15 à 11h00				
STRETCHING				
12h30 à 13h15	12h30 à 13h15		12h30 à 13h15	12h30 à 13h15
CROSS TRAINING	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	CROSS TRAINING
18h30 à 19h15	18h15 à 19h15	18h15 à 19h15	18h15 à 19h15	
BODY BARRE	PILATES	CAF	PILATES	
19h15 à 20h00	19h15 à 20h00	19h15 à 20h00	19h15 à 20h00	19h30 à 20h30
CARDIO ATTACK	CROSS TRAINING	BURNING	CROSS TRAINING	NEED DANCE