


# PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

**FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

**BERGEVIN**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
06h05-06h50	06h05-06h50	06h05-06h50	06h15-07h00	06h05-06h50	09h15-10h00	09h00-10h00
<b>FIT RENFO</b> ELSA	<b>CIRCUIT TRAINING</b> ELSA	<b>HIIT</b> ELSA	<b>CYCLING</b> KRYSS	<b>CAF</b> ELSA	<b>HIIT</b> ELSA	<b>CYCLING</b> KRYSS
06h50-07h35	07h00-07h45	06h50-07h35	07h00-07h45	06h50-07h35	10h00-10h45	10h10-10h45
<b>STRETCHING</b> ELSA	<b>CYCLING</b> KRYSS	<b>FIT RENFO</b> ELSA	<b>CIRCUIT TRAINING</b> KRYSS	<b>FIT ZEN</b> ELSA	<b>CAF</b> ELSA	<b>CIRCUIT TRAINING</b> KRYSS
					10h45-11h30	
					<b>ZUMBA</b> ELSA	
				12h30-13h30		
				<b>CYCLING</b> ROMAIN		
17h30-18h15		18h15-19h00		17h30-18h15		
<b>STEP</b> GUADELY		<b>CIRCUIT TRAINING</b> ELSA		<b>STEP</b> GUADELY		
18h15-19h00	18h15-19h00	18h15-19h00	19h00-19h45	18h15-19h00	<b>MASTERCLASS INITIATION</b> BOXE, YOGA, HIP-HOP, DANCEHALL...	
<b>CYCLING</b> ASHILLA	<b>BODY BARRE</b> ELSA	<b>CYCLING</b> ASHILLA	<b>BODY SCULPT</b> ELSA	<b>CROSS TRAINING</b> GUADELY		
19h00-19h45	19h00-19h45	19h00-19h45	19h45-20h30	19h00-19h45		
<b>SPÉCIAL ABDOS</b> ASHILLA	<b>FIT ZEN</b> ELSA	<b>ABDOS FESSIERS</b> ASHILLA	<b>STRETCHING</b> ELSA	<b>STRETCHING</b> GUADELY		

RÉSERVE TON COURS sur  l'application FitnessPark DOM-TOM