

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS - RENTRÉE

**FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

**AVIGNON**

## MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h45-10h45	10h00-10h45	09h45-10h30	10h00-10h45	09h45-10h30	10h00-11h00
BODY BALANCE	PHYSIO TRAINING	ABDOS FESSIERS	RENFO FULL BODY	YOGA	BODY PUMP
12h30-13h15	12h30-13h20	12h30-13h15	12h30-13h15	12h30-13h15	11h15-12h00
RPM	BODY PUMP	BODY BALANCE	ABDOS FESSIERS	HIIT	RPM

## APRÈS-MIDI

17h45-18h20		17h30-18h15		17h30-18h15		17h45-18h30		17h30-18h15		
BODY ATTACK		ABDOS FESSIERS		BODY BALANCE		HIIT		STEP CARDIO		
18h30-19h20		18h15-19h00		18h20-19h05		18h45-19h30		18h15-19h00		
BODY PUMP		FIT BOXE	RPM	BODY ATTACK		RPM		ABDOS FESSIER		
19h30-20h15		19h05-19h50		19h15-20h00	19h30-20h40	19h40-20h30				
RPM	ZUMBA	BODY PUMP		RPM	BACHATA (INTERMÉDIAIRE) EN SUPPLÉMENT	BODY PUMP				
20h15-21h00		20h00-20h45		20h50-22h00						
STEP 1 - 45''		YOGA		BACHATA (DÉBUTANT) EN SUPPLÉMENT						