

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

**FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

**NICE LA PLAINE**

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30-10h30		09h30-10h30	09h30-10h00	09h30-10h30	09h30-10h30	09h30-10h30
BODY SCULPT ROYA		CAF ROYA	ABDOS FESSIERS ROYA	BODY SCULPT JULES	CARDIO SCULPT BÉATRICE	EASY SCULPT ROYA
10h30-11h00		10h30-11h30	10h00-11h00	10h30-11h15	10h30-11h30	10h30-12h00
ABDOS FESSIERS ROYA		BALANCE ATTITUDE BÉATRICE	LES MILLS BODYPUMP ROYA	STRETCHING JULES	PILATES BÉATRICE	CROSS TRAINING ROYA
11h00-11h30			11h00-11h30			12h00-13h00
STRETCHING ROYA			STRETCHING ROYA			BIKING ROYA
12h30-13h30		12h30-13h30	12h15-13h30	12h30-13h30	12h30-13h30	
LES MILLS BODYPUMP ROYA		BIKING BÉATRICE	CROSS TRAINING ROYA	XTREM FESSIERS JULES	BIKING ROYA	
18h00-19h00		17h30-18h30	17h15-18h00			
LES MILLS BODYPUMP BÉATRICE		CROSS TRAINING ROYA	BIKING SONIA			
19h00-20h00		18h30-19h30	18h00-18h30	18h30-19h30		
BIKING ROYA	STEP 2 BÉATRICE	LES MILLS BODYCOMBAT ROYA	ABDOS FESSIERS SONIA	CORE TRAINING ROYA		
		19h30-20h30	18h30-19h30	19h30-20h30		
		BODY SCULPT ROYA	ZUMBA fitness SONIA	LES MILLS BODYPUMP ROYA		
		20h30-21h00	19h30-20h30			
		STRETCHING ROYA	LES MILLS BODYPUMP SONIA			