

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK
SE DÉPASSER - SE SURPASSER

PROVIDENCE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
09h00-09h50 CIRCUIT TRAINING Yael	07h00-07h50 FULL BODY Yael	07h00-07h50 HIIT Yael		07h00-07h50 CYCLING Yael	08h00-10h00 BOXE MICKAEL
10h00-10h50 CAF Yael	08h00-08h50 CIRCUIT TRAINING Yael	08h00-08h50 CAF Yael	08h00-08h50 HIIT JORIS	08h00-08h50 PUMP BARRES Yael	09h00-10h00 YOGA SYDI
	09h00-10h00 STEP Yael	09h00-10h00 BOXE ANGLAISE MICKAEL	09h00-09h50 CAF JORIS		09h00-09h50 HIIT YOURI
12h30-13h20 YOGA STEYLAH	12h30-13h20 PUMP BARRES Yael	09h00-09h50 FIT ATTACK ELSA	10h00-10h50 STEP INDIA	12h30-13h20 PILATES STEYLAH	10h00-10h50 CAF YOURI
12h30-13h20 CYCLING ROMAIN		10h00-10h50 FIT ZEN ELSA	11h00-11h50 STRETCHING INDIA		11h00-12h00 YOGA DÉBUTANT SYDI
		12h30-13h20 PILATES BALL STEYLAH	12h30-13h20 CIRCUIT TRAINING Yael		11h00-12h30 JIU JITSU / MMA HANDUILO
17h00-17h50 HIIT ROMAIN	17h00-18h00 YOGA SYDI		17h00-17h50 PILATES YOURI		DIMANCHE
18h00-18h50 ZUMBA INDIA	17h00-17h50 TRX CHRIS	17h00-17h50 HIIT ROMAIN	17h00-17h50 CIRCUIT TRAINING JORIS	17h00-17h50 BOXE MICKAEL	17h00-17h50 TRX ROMAIN
18h00-18h50 CYCLING ROMAIN	18h00-18h50 CIRCUIT TRAINING YOURI	18h00-18h50 CYCLING ROMAIN	18h00-18h50 ABDOS FESSIERS POUND ISABELLE	18h00-18h50 CYCLING ROMAIN	10h00-10h50 FULL BODY ELSA
18h00-18h50 BOOT CAMP CHRIS	18h00-19h00 SELF DÉFENSE HANDUILO	18h00-18h50 ZUMBA ELSA	18h00-18h50 CROSS TRAINING CHRIS	19h30-20h30 AFRO DANCE KÉVIN	11h00-11h50 FIT ZEN ELSA
19h00-19h50 ABDOS & STRETCH ROMAIN	18h00-18h50 STEP JORIS	19h00-19h50 FULL BODY ELSA	18h00-18h50 CYCLING JORIS		
19h00-19h50 FAT BURNER INDIA	19h00-19h50 CYCLING YOURI	19h00-21h00 BOXE ANGLAISE MICKAEL	19h00-21h00 BOXE MICKAEL		
19h00-21h00 BOXE MICKAEL	19h00-20h00 JIU JITSU HANDUILO		19h30-20h30 AFRO DANCE KÉVIN		
	19h30-20h30 AFRO DANCE KÉVIN		20h00-21h30 JIU JITSU HANDUILO		