

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

**FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

**RUEIL-MALMAISON**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			08h30-09h30	08h30-09h30	
			YOGA AVEC DÉSIRÉE	YOGA AVEC DÉSIRÉE	
	11h30-12h30	11h30-12h30	12h30-13h30		09h30-10h30
	CAF AVEC VIRGINIE	CAF AVEC VIRGINIE	BURNING PARK AVEC ALEX		STRETCHING AVEC JANNIS
12h30-13h30	12h30-13h30	12h30-13h30			10h30-11h30
BURNING PARK AVEC FLORIAN	BODY SCULPT AVEC VIRGINIE	BODY SCULPT AVEC VIRGINIE			HIIT AVEC JANNIS
	12h30-13h30	12h30-13h30	18h30-19h30		11h30-12h30
	BURNING PARK AVEC ALEX	BURNING PARK AVEC FLORIAN	BURNING PARK AVEC JANNIS		BURNING PARK AVEC JANNIS
			19h30-20h30		10h00-11h00
			BURNING PARK AVEC JANNIS		MMA AVEC MANU
		18h30-19h30	18h30-19h30		11h00-12h00
		ZUMBA AVEC DÉSIRÉE	PILATES AVEC DÉSIRÉE		BOXE ANGLAISE AVEC MANU
18h30-19h30	18h30-19h30	19h30-20h30	18h30-19h30		
ZUMBA AVEC DÉSIRÉE	HIIT AVEC ALEX	PILATES AVEC DÉSIRÉE	BODY BARRE AVEC DÉSIRÉE		
19h30-20h30	19h30-20h30	18h30-19h30	20h30-21h30	18h30-19h30	
PILATES AVEC DÉSIRÉE	BURNING PARK AVEC ALEX	BURNING PARK AVEC JANNIS	YOGA AVEC DÉSIRÉE	BURNING PARK AVEC ALEX	
19h00-20h00	20h30-21h30	19h00-20h00	19h30-20h30	19h30-20h30	
BOXE ANGLAISE AVEC BENOIT	BURNING PARK AVEC ALEX	LADY CROSS BOXING AVEC BENOIT	BOXE ANGLAISE AVEC MANU	LADY BOXE AVEC MANU	
20h00-21h00		20h00-21h00	20h30-21h30	20h30-21h30	
BOXE ANGLAISE AVEC BENOIT		LADY CROSS ATCH BENOIT	MMA AVEC MANU	BOXE ANGLAISE AVEC MANU	