

PLANNING

DES COURS COLLECTIFS FITNESS

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

VILLIERS-SUR-MARNE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
		10h30-11h30				09h30-10h30	
COURS COLLECTIFS VIRTUELS	COURS COLLECTIFS VIRTUELS	CIRCUIT TRAINING	COURS COLLECTIFS VIRTUELS	COURS COLLECTIFS VIRTUELS		CROSS TRAINING	
		11h30-12h30			11h30-12h30	10h30-11h30	
		PILATES			FIT PUMP	CROSS TRAINING	
		12h30-13h15			12h30-13h30	11h45-12h30	
	CUISSES ABDOS FESSIERS	FIT BOXING	BODY SCULPT				
	18h00-18h15		18h00-18h30			12h30-13h30	
	ABDOS FLASH	COURS COLLECTIFS VIRTUELS	TABATA TRAINING			PILATES	
18h00-19h00	18h15-19h00	18h00-19h00	18h30-19h30	18h00-19h00			
FIT PUMP	HIT CARDIO	ZUMBA	BODY SCULPT	STRONG	CROSS TRAINING	COURS COLLECTIFS VIRTUELS	
19h00-20h00	19h00-19h45	19h00-20h00	19h30-20h30	19h00-20h00			COURS COLLECTIFS VIRTUELS
ZUMBA	CUISSES ABDOS FESSIERS	FIT BOXING	STEP EVOLUTIF	ZUMBA	CROSS TRAINING		
20h00-20h30	19h45-20h30	20h00-20h30					
ABDOS FESSIERS	STRETCHING	STRETCHING	COURS COLLECTIFS VIRTUELS				

PLANNING DES COURS POLE DANCE

MARDI

LEVEL 1

19h00 à 20h30

LEVEL 2

20h30 à 22h00

MERCREDI

LEVEL 2

19h00 à 20h30

LEVEL 1

20h30 à 22h00

JEUDI

LEVEL 1

19h00 à 20h30

LEVEL 3

20h30 à 22h00

VENDREDI

LEVEL 3

19h00 à 20h30

LEVEL 1

20h30 à 22h00

SAMEDI

LEVEL 1

10h00 à 11h30

LEVEL 2

11h30 à 13h00

LEVEL 3

13h00 à 14h30

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

FIGHT PARK

PLANNING

FITNESS PARK VILLIERS-SUR-MARNE

<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i>VENREDI</i>	<i>SAMEDI</i>	<i>DIMANCHE</i>
19h30 à 20h30	19h30 à 20h30	19h30 à 20h30	19h30 à 20h30	19h30 à 20h30	9h00 à 10h00	10h00 à 12h00
CONDITIONNING BOXE (GIRLS)	BOXE ANGLAISE	GRAPPLING	KICK BOXING	LUTTE	SPARRING BOXE	CAPOEIRA
20h30 à 21h30	20h30 à 21h30	20h30 à 21h30	20h30 à 21h30	20h30 à 21h30	10h00 à 11h00	
MMA (GIRLS)	KICK BOXING	MMA	BOXE ANGLAISE	MMA	CONDITIONNING BOXE	

RÉSERVATION TON COURS sur  FitnessPark