

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

FIGHT PARK

PLANNING LISSES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					11h30 à 13h30
					SÉANCE BOXE ANGLAISE
18h00 à 19h30	19h00 à 20h00	18h00 à 19h30		19h00 à 20h00	
SÉANCE KICK BOXING	SÉANCE AEROBOXE	SÉANCE KICK BOXING		SÉANCE CARDIO BOXING	
19h00 à 21h00	20h00 à 21h00	19h00 à 21h00	19h00 à 21h00	20h00 à 21h00	
SÉANCE GRAPPLING	SÉANCE LADY CROSS	SÉANCE PANCRASE/MMA	SÉANCE KICK BOXING	SÉANCE BOXE ANGLAISE	

RÉSERVATION OBLIGATOIRE sur  l'application FitnessPark ou à l'accueil du club.

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
17h00 à 18h30	17h00 à 18h30	17h00 à 20h00	17h00 à 20h00		10h00 à 11h00
<i>PRÉSENCE</i> COACH PLATEAU	<i>PRÉSENCE</i> COACH PLATEAU	<i>PRÉSENCE</i> COACH PLATEAU	<i>PRÉSENCE</i> COACH PLATEAU		<i>PRÉSENCE</i> COACH PLATEAU
18h30 à 19h15	18h30 à 19h15	18h30 à 19h15	18h30 à 19h15		11h00 à 12h00
BODY BARRE	BODY SCULPT	CIRCUIT TRAINING BAS DU CORPS	CIRCUIT TRAINING HAUT DU CORPS		CIRCUIT CROSS TRAINING
19h30 à 20h15	19h30 à 20h00	19h30 à 20h15	19h30 à 20h15		
STEP	STRETCHING	HIIT ABDOS FESSIERS	HIIT CORDE		

Cours vidéo

RADICAL
FITNESS

6H 23H

7J/7

FITNESS PARK LISSES-CORBEIL