

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Les cours collectifs sont exclusivement réservés aux membres du club Fitness Park Buchelay.

LUNDI

18h30 à 19h30

TOTAL-BODY

18h30 à 19h30

CROSS TRAINING
ESPACE CROSS FIT'

19h30 à 20h30

BOXE TRAINING
ESPACE BOXE

19h30 à 20h30

STEP
intermédiaire

20h30 à 21h30

FIT'- PUMP

21h30 à 22h00

GUISSES_ABDOS
FESSIERS

MARDI

18h30 à 19h30

FIT'- PUMP

19h30 à 20h00

HIGH INTENSITY
INTERVAL TRAINING

20h00 à 20h30

GUISSES FESSIERS

20h30 à 21h15

STRONG BY ZUMBA

21h15 à 21h30

STRETCHING
RELAXATION

MERCREDI

18h30 à 19h00

FESSIERS UP "

19h00 à 20h00

ZUMBA

20h00 à 21h00

BOXE THAI
ESPACE BOXE

JEUDI

18h30 à 19h30

CROSS TRAINING
ESPACE CROSS FIT'

19h30 à 20h30

FIT' - PUMP

20h30 à 21h00

STEP
DEBUTANT

21h00 à 22h00

DANSE AFRO

VENDREDI SAMEDI

18h30 à 19h00

INTEGRAL TRAINING

19h00 à 19h45

ABDOS FESSIERS

19h45 à 20h45

CROSS TRAINING

20h45 à 21h45

BOXE THAI
ESPACE BOXE

11h00 à 12h00

CROSS TRAINING
ESPACE CROSS FIT'

Valable à compter du 2 JANVIER 2024 planning non contractuel, pouvant être modifié à tout moment.