

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

EVRY

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI		VENDREDI
17h30 à 18h30	17h30 à 18h30		17h30 à 18h00		18h00 à 19h30
CIRCUIT TRAINING	BODY SCULPT		ABDO FLASH		CROSS TRAINING
18h30 à 19h15	18h30 à 19h15	18h30 à 19h00	18h00 à 18h45		19h30 à 20h00
ZUMBA	ZUMBA STEP	HIIT BURNING «LOW IMPACT»	ZUMBA TONIC		HIIT BURNING «HIGH IMPACT»
19h15 à 20h00	19h15 à 20h00	19h00 à 19h45	18h45 à 19h30		20h00 à 20h15
RENFORCEMENT HAUT DU CORPS	PILATES	HIIT STRENGTH	RENFORCEMENT BAS DU CORPS		CORE TRAINING
20h00 à 21h00	20h00 à 21h00	19h45 à 20h00	19h30 à 20h00	20h00 à 20h30	20h15 à 20h30
BOOTY PUMP	CROSS TRAINING	CORE TRAINING	BOOTY PUMP	K'HIIT BOXING	BODY ZEN
			20h30 à 21h00		
			BODY ZEN		

RÉSERVATION OBLIGATOIRE sur  l'application FitnessPark.