


Planning cours collectifs du 05/09 au 30/12

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
C.A.F. 09:15	Bike 09:15	Muscu T. 09:15	Renfo 09:15	Total Pilates 09:15
Stretch 10:00	Abdos F. 10:00	Muscu T. 10:00	Stretch 10:00	Cardio Boxing 11:00
	Muscu Training 12:00			Récup. Musculaire 10:00
	Muscu Training 13:00			
			Muscu Training 16:30	
Abdos Flash 17:30	Abdos Flash 17:30		HIIT 17:30	TRX 17:30
Step 18:15	Bike 18:15	Cardio Boxing 1 18:15	Abdos Flash 18:15	Pump 18:15
Récup. Musculaire 19:00	Cardio Boxing 2 19:00	Bike 19:00	Zumba 19:30	Total Pilates 18:15

 Salle de Cours collectifs

 Plateau Musculation

 Salle de Bike