

# Planning cours collectifs

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

 Salle de Cours collectifs

 Plateau Musculation

 Salle de Bike