

PLANNING COURS COLLECTIFS

Période de Septembre 2022 à Juin 2023

LUN

Pilates
8h45-9h30

Stretching
9h30-10h

* Bike
18h20-19h05

* Crosstraining
18h20-19h05

C/A/F
19h15-20h

MAR

Yoga
08h45-09h45

Pilates
12h20-13h05

* Suspension training
17h50-18h30

* Suspension training
18h30-19h10

Zumba
19h15-20h

MER

Circuit-training
12h20-13h05

Pump
18h20-19h05

* Crosstraining
19h15-20h

* Bike
19h15-20h

JEU

Pump
08h45-9h30

Zumba
9h40-10h25

C/A/F
12h20-13h05

Pilates
18h20-19h05

Hit
19h15-20h

VEN

C/A/F
08h45-09h30

C/A/F
18h20-19h05

* Bike
19h15-20h

Cardio-fit
19h15-20h

SAM

* Crosstraining
10h00-10h45

Cardio-Fit
11h-11h45

