

Planning fitness cours collectifs



A partir du 04/09/2023

Périodes scolaires

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H					
10H	Coaching sur RDV 09h30 - 10h30	Coaching sur RDV 09h30 - 13h30	Pilates 09h30 - 10h15	Coaching sur RDV 09h30 - 13h30	Coaching sur RDV 09h30 - 10h30
11H	CAF 10h30 - 11h15		Cross Training 10h30 - 11h15		Gym Ball 10h30 - 11h15
12H	Yoga 11h30 - 12h15		Body Barre 11h30 - 12h15		
13H	Body Barre 12h30 - 13h15		Yoga Niv 1 12h30 - 13h15		
14H					
15H					
16H					
17H	Coaching sur RDV 17h00 - 18h00	Coaching sur RDV 17h00 - 18h00	Coaching sur RDV 17h00 - 18h00	Coaching sur RDV 17h00 - 18h00	
18H	Total Body Express 18h00 - 18h30	Abdos fessiers 18h00 - 18h30	Step 18h00 - 18h45	Yoga Niv 1 18h00 - 18h45	
19H	Circuit Training 18h45 - 19h30	Strong Nation 18h45 - 19h30	Body Barre 18h45 - 19h30	Zumba 18h45 - 19h30	
20H	Gym Ball 19h30 - 20h15	Yoga Niv 2 19h30 - 20h15	Pilates 19h30 - 20h15	Circuit Training 19h30 - 20h15	