

Les bains des docks

PLANNING
SEPTEMBRE



PLANNING

FORME & FITNESS

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

SAM.

DIM.

9 H 00

10 H 00

SWISS BALL

10 H 15 / 11 H 00 - Chrystèle

PILATES

10 H 30 / 11 H 00 - Chrystèle

100% ABDOS

10 H 15 / 11 H 00 - Bruno

PILATES

10 H 30 / 11 H 00 - Chrystèle

11 H 00

12 H 00

PILATES

12 H 30 / 13 H 15 - Chrystèle

100% T.B.C.

12 H 30 / 13 H 15 - Chrystèle

BODY PUMP

12 H 30 / 13 H 15 - Mariàna

HIIT TRX

12 H 30 / 13 H 15 - Bruno

100% T.B.C.

12 H 30 / 13 H 15 - Djamel

13 H 00

17 H 00

18 H 00

100% T.B.C.

18 H 15 / 18 H 45

CROSS TRAINING

18 H 00 / 18 H 45 - Marc

TRAINING BOXING

18 H 00 / 19 H 30 - Djamel

100% ABDOS

18 H 00 / 18 H 30 - Bruno

PILATES

18 H 45 / 19 H 15 - Chrystèle

ZUMBA

18 H 45 / 19 H 30 - Laurho

BODY PUMP

18 H 30 / 19 H 15 - Bruno

19 H 00

20 H 00

ACCÈS LIBRE