

Planning cours collectifs coachés - Valable du 21 Août au 23 Décembre 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H - 9H45	9H - 9H45	9H - 9H45	9H - 9H45		9H - 9H45
FULL BODY	PILATES	BIKING	PILATES Swiss Ball		FULLBODY
10H - 10H45	10H - 10H45	10H - 10H45	10H - 10H45	10H - 10H45	10H - 10H45
STRETCHING	CAF	STRETCHING	STRETCHING	PILATES	BIKING
	11H - 11H45				
	READAPTATION FONCTIONNELLE				
12H20 - 13H05	12H20 - 13H05	12H20 - 13H05	12H20 - 13H05	12H20 - 13H05	
FULLBODY	LES MILLS BODYPUMP	C.A.F	LES MILLS BODYCOMBAT	BIKING	
17H30 - 18H15	17H30 - 18H15	17H30 - 18H15	17H30 - 18H15	17H30 - 18H15	
LES MILLS BODYPUMP BIKING	BODY BALANCE BIKING	FULLBODY	C.A.F	LES MILLS BODYPUMP	
18H30 - 19H15	18H30 - 19H15	18H30 - 19H15	18H30 - 19H15		
C.A.F CROSS Training	FULL BODY CROSS Training	LES MILLS BODYPUMP BIKING	POWER athletic BIKING		
19H20 - 20H05	19H20 - 20H05	19H20 - 20H05	19H20 - 20H05		
PILATES Swiss Ball	LES MILLS BODYCOMBAT	CROSS Training	LES MILLS BODYBALANCE		