

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

 Salle de cours 1
 Salle de cours 2

	MATIN			MIDI	SOIR				
	9h00	10h00	11h00	12h00	13h00	18h00	19h00	20h00	21h00
Lundi									
7h30									
I									
21h30									
Mardi									
7h30									
I									
21h30									
Mercredi									
7h30									
I									
21h30									
Jeudi									
7h30									
I									
21h30									
Vendredi									
7h30									
I									
21h30									
Samedi									
8h00									
I									
17h00									
Dimanche									
8h00									
I									
17h00									

Bodysculpt

9h15 (55')

Cross Tr.

12h30 (30')

Core training

18h15 (40')

Bodypump

19h00 (55')

CAF

9h15 (55')

Fit Dance

18h00 (55')

Yoga

19h00 (115')

Spinning

19h00 (55')

Bodybalance

9h15 (55')

Bodybalance

18h00 (55')

HIIT

19h00 (30')

TRX

19h30 (30')

Bodypump

9h15 (55')

Bodypump

18h00 (55')

Bodybalance

19h00 (55')

Pilates

9h15 (55')

Abdos

12h30 (30')

Spinning

18h00 (55')

Cross training

10h15 (45')

Spinning

10h15 (55')