

PLANNING DES COURS

Salle de cours 1
 Salle de cours 2

Semaine du 25 au 31 aout

MATIN

MIDI

SOIR

9h00 10h00 11h00 12h00 13h00 18h00 19h00 20h00 21h00

Lundi

7h00

|

21h30

Mardi

7h00

|

21h30

Mercredi

7h00

|

21h30

Jeudi

7h00

|

21h30

Vendredi

7h00

|

21h30

Samedi

8h00

|

18h00

Dimanche

8h00

|

18h00

Bodysculpt

9h15 (55')

Cross Tr.

12h30 (30')

Core training

18h15 (40')

Spinning

18h15 (40')

Pump-E

19h00 (55')

Fit Dance Latino

18h00 (55')

Yoga

19h00 (1'15)

Spinning

19h00 (55')

Bodybalance

9h15 (55')

Bodybalance

18h00 (55')

HIIT

19h00 (30')

TRX

19h30 (30')

Core Stretching

9h15 (55')

Pump-E

18h00 (55')

Bodybalance

19h00 (55')

Spinning

18h00 (55')

Cardio-E

19h05 (50')

Cross training

9h15 (45')

Spinning

18h00 (55')

Cross training

9h15 (45')

Spinning

10h15 (55')