

PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI

10H30 - 11H00

CAF

12H30 - 13H00

**HIIT
CARDIO**

17H45 - 18H15

**ABDOS
FESSIERS**

18H15 - 18H45

**HIIT
CARDIO**

18H45 - 19H30

**BODY
PUMP 45'**

19H30 - 20H00

PILATES

MARDI

10H30 - 11H00

BALL

12H30 - 13H00

CAF

17H45 - 18H15

**CROSS
TRAINING**

18H15 - 19H00

**CARDIO
BOXE**

19H00 - 19H45

**STEP
INTER**

MERCREDI

12H30 - 13H00

JUMP

17H30 - 18H15

**STEP
DEBUTANT**

18H15 - 18H45

SCULPT

18H45 - 19H30

JUMP

19H30 - 19H45

**ABDOS
FLASH**

JEUDI

10H30 - 11H00

**CIRCUIT
TRAINING**

12H30 - 13H15

**BODY
PUMP 45'**

17H45 - 18H30

AERO

18H30 - 19H30

**BODY
PUMP 60'**

19H30 - 20H15

PILATES

VENDREDI

17H45 - 18H15

**CORE
TRAINING**

18H15 - 18H45

**POWER
STRETCH**

18H45 - 19H00

STRETCHING

SAMEDI

11H00-12H00

**CROSS
TRAINING**