

HEURES DE COURS

LUNDI		MARDI		MERCREDI		DIMANCHE	
9H00 /9H30	ABDO	9H00/9H30	CUISSES/FESSIERS	9H00 /9H30	CARDIO DANCE	9H30 /10H15	BODY SCULT
9H35/10H25	CUISSES/FESSIERS	9H35/10H15	BODY SCULPT	9H35/10H25	BODY BALANCE	10H20/11H05	STRETCHING
10H30/11H25	STRECH	10H20/10H50	HIIT CARDIO	10H30/11H25	RENFO	11H10/11H55	BODY COMBAT
11H30/12H15	CIRCUIT CARDIO	10H55/11H55	YOGA	11H30/12H30	PILATES	12H00/12H55	RPM
12H15/13H00	BODY SCULPT						
14H30/15H00	BODY BALANCE	14H30/15H00	BARRE	14H00/14H30	BARRE(video)		
16H00/16H30	BODY PUMP	16H00/16H30	BODY SCULT	16H00/16H30	BODY SCULT(video)		
17H15/17H45	ABDOS	17H15/18H10	TAF	17H15/18H10	BODY BALANCE	Tél : 01 48 73 15 22 fitteixnogenet  	
17H45/18H15	CUISSES/FESSIERS	18H15/19H10	BODY SCULT	18H15/19H05	BODY PUMP		
18H15/19H00	BODY COMBAT	19H15/20H00	BODY COMBAT	19H15/20H00	ZUMBA		
19H05/20H00	STRETCHING	20H05/21H05	YOGA	20H00/20H30	CARDIO DANCE		
20H05/21H00	RENFO						
JEUDI		VENDREDI		SAMEDI			
9H00 /09H30	ABDOS	9H15 /10H00	RPM	9H30 /10H15	RENFO		
9H30/10H25	BODYATTACK	10H10/11H05	CAF	10H20/11H05	RPM		
10H30/11H25	STRETCHING	11H10/12H05	PILATES	11H10/11H55	BODY COMBAT		
12H15/13H15	YOGA	12H15/13H15	CARDIO/RENFO	12H00/12H45	BODY PUMP		
14H30/15H00	BODY COMBAT	14H30/15H00	BODY PUMP (video)	14H00/14H30	BARRE	Chaussures propres et serviette obligatoires MASQUE OBLIGATOIRE DANS VOS DEPLACEMENTS Planning non contractuel nous nous reservons le droit à toutes modifications en cas de problèmes technique ou de personnel	
16H00/16H30	BODY BALANCE	16H00/16H30	BARRE (video)	14H30/15H25	YOGA		
17H15/18H10	CROSS TRAINING	17H15/18H10	BODY SCULPT	15H30/16H15	BODY ATTACK		
18H15/19H10	PILATES	18H15/19H00	HITT	16H20/17H20	ZUMBA		
19H15/20H00	BODY PUMP	19H05/20H00	PILATES				