

PLANNING DES COURS DE FITNESS ET DE CARDIO-TRAINING

OUVERTURE 09h00	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h30 10h00						Nouveau !
10h00 10h50		BODY PILATE	TOTAL BODY		YOGA DU DOS	CIRCUIT MIXTE
10h50 11h40	Nouveau !		CONSEIL CARDIO			10h50-12h CONSEIL CARDIO
12h30 13h20	BODY SCUPLT	JUMPING		ABDOS / DOS		
13h10 14h10						
14h10 15h00		CONSEIL CARDIO		CONSEIL CARDIO		
15h00 15h50	+ Accès libre cardio-training non-stop					
15h50 17h30						
17h30 18h20	TOTAL BODY	GYM BALL	BODY PILATE	PILA YOGA	GYM TONIQUE	FERMETURE A 17H30
18h20 19h10	CAF	STEP	POUND	Nouveau ! ZUM'BODY	STRETCHING	
19h10 20h00	BIKE					
20h00 20h30						
20h30 21h00	FERMETURE A 20H30	FERMETURE A 20H30	FERMETURE A 20H30	FERMETURE A 20H30	FERMETURE A 20H30	