

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

FIGHT PARK

PLANNING

FITNESS PARK VILLIERS-SUR-MARNE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19h30 à 20h30	19h30 à 20h30	19h30 à 20h30	19h30 à 20h30	19h30 à 20h30	9h00 à 10h00	
CONDITIONNING BOXE (GIRLS)	BOXE ANGLAISE	CONDITIONNING BOXE ANGLAISE	KICK BOXING	CONDITIONNING KICK BOXING	SPARRING BOXE	
20h30 à 21h30	20h30 à 21h30	20h30 à 21h30	20h30 à 21h30	20h30 à 21h30	10h00 à 11h00	
BOXING GIRLS	KICK BOXING	BOXE ANGLAISE	BOXE ANGLAISE	KICK BOXING	CONDITIONNING BOXE	

RÉSERVATION OBLIGATOIRE sur  l'application FitnessPark

PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2026

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

VILLIERS-SUR-MARNE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19h00-20h30	19h00-20h30	19h00-20h30	19h00-20h30	19h00-20h30	10h00-11h30	10h00-11h30
LEVEL 1	LEVEL 3	LEVEL 2	LEVEL 1	LEVEL 1	LEVEL 1	LEVEL 1
20h30-22h00	20h30-22h00	20h30-22h00	20h30-22h00	20h30-22h00	11h30-13h00	11h30-13h00
LEVEL 2	LEVEL 1	LEVEL 1	LEVEL 3	ASSOUPPLISSEMENT	LEVEL 2	LEVEL 2
					13h00-14h30	13h00-14h30
					LEVEL 3	LEVEL 3

RÉSERVATION OBLIGATOIRE sur  l'application FitnessPark.

PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2026

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

VILLIERS-SUR-MARNE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE
		10h30-11h30					09h30-10h30
COURS COLLECTIFS VIRTUELS	COURS COLLECTIFS VIRTUELS	CIRCUIT TRAINING	COURS COLLECTIFS VIRTUELS	COURS COLLECTIFS VIRTUELS			CROSS TRAINING
		11h30-12h30				11h30-12h30	10h30-11h30
		PILATES				FIT PUMP	CROSS TRAINING
		12h30-13h15				12h30-13h30	11h45-12h30
		CUISSES ABDOS FESSIERS				BOOT CAMP	BODY SCULPT
	18h00-18h15		18h00-18h30				12h30-13h30
	ABDOS FLASH	COURS COLLECTIFS VIRTUELS	TABATA TRAINING			COURS COLLECTIFS VIRTUELS	PILATES
18h00-19h00	18h15-19h15	18h00-19h00	18h30-19h30	18h00-19h00			
FIT PUMP	ZUMBA	CIRCUIT TRAINING	BODY SCULPT	STRONG	CROSS TRAINING		
19h00-20h00	19h15-20h00	19h00-20h00	19h30-20h30	19h00-20h00			
ZUMBA	HIT CARDIO	BODY SCULPT	STEP EVOLUTIF	ZUMBA	CROSS TRAINING		
20h00-20h30	20h00-20h30	20h00-20h30					COURS COLLECTIFS VIRTUELS
ABDOS FESSIERS	STRETCHING	STRETCHING	COURS COLLECTIFS VIRTUELS				

RÉSERVATION OBLIGATOIRE sur  l'application FitnessPark.