

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 COACHÉS

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

VILLIERS-SUR-MARNE

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

RÉSERVATION OBLIGATOIRE sur  l'application FitnessPark.

***PLANNING** DES COURS DE POLE DANCE*

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

VILLIERS-SUR-MARNE

<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i> VENDREDI</i>	<i>SAMEDI</i>
19h00-20h30	19h00-20h30	19h00-20h30	19h00-20h30	19h00-20h30	10h-11h30
LEVEL 1	LEVEL 3	LEVEL 2	LEVEL 1	LEVEL 1	LEVEL 1
20h30-22h00	20h30-22h00	20h30-22h00	20h30-22h00	20h30-22h00	11h30-13h00
LEVEL 2	LEVEL 1	LEVEL 1	LEVEL 3	ASSOUPPLISSEMENT	LEVEL 2
					13h00-14h30
					LEVEL 3