

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI		VENDREDI			SAMEDI		
9H - 10H			9H - 10H								9H - 10H			9H - 10H		
			PILATES								BIKING		CAF		SWISS BALL	
10H - 11H			10H00 - 11H00			10H - 11H			10H - 11H		10H - 11H			10H - 11H		
BIKING	ABDO FLASH 30'		RENFO&MOBILITY						BIKING		STRETCH & MOBILITY			CIRCUIT TRX	YOGA	
11H - 11H30			11H15 - 12H			11H - 12H			11H - 12H		11H - 12H					
			ABDO FLASH 30'	BIKING		STRETCH & RELAX	BIKING		FULL BODY		PILATES					
12H30 - 13H15			12H30 - 13H30			12H30 - 13H30			12H30 - 13H30		12H30 - 13H30					
CIRCUIT TRX	CARDIO STEP		FULL BODY	BIKING	WOD	ABDO FLASH 30'	BIKING	WOD S.A HYBOX S.B	CAF		XTREM SCULT S.A	BIKING				
16H30									16H30-17H30							
RENFO&MOBILITY									SPECIAL BOOTY S.A							
17H30 - 18H30			17H30 - 18H30			17H30 - 18H30			17H30 - 18H15		17H30 - 18H30					
FULL BODY	BIKING		SWISS BALL			HYROX			ZUMBA	BIKING		CARDIO STEP				
18H30 - 19H30			18H30 - 19H30			18H30 - 19H30			18H30 - 19H30		18H30 - 19H30					
HYROX	BIKING	MEGA DANCE	ZUMBA	WOD		HALTÉRO	YOGA	WOD	CARDIO BOXE	STRETCH&RELAX	BIKING	WOD				
19H45 - 20H30			19H30 - 20H30			19H30 - 20H30			19H30 - 20H30		19H30 - 20H30					
BOXE			PILATES			HIIT CARDIO			HYROX	BOXE		MEGA DANCE				

FITNESS PARK

30 DÉPARTS - 30 SUPPLÉMENTS

GAP TOKORO