

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK NICE LA PLAINE

LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
9H30 - 10H30		9H30 - 10H30		9H30 - 10H00	9H30 - 10H30	9H30 - 10H30	9H30 - 10H30	
BODY SCULPT		C.A.F		ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT	CARDIO SCULPT	EASY SCULPT	
10H30 - 11H00		10H30 - 11H30		10H00 - 11H00	10H30 - 11H15	10H30 - 11H30	10H30 - 12H00	
ABDOS FESSIERS		BALANCE ATTITUDE		BODYPUMP	CORE TRAINING	PILATES	CROSS TRAINING	
11H00 - 11H30				11H00 - 11H45	11H15 - 12H00		12H00 - 13H00	
STRETCHING				STRETCHING	PILATES		BIKING	
12H30 - 13H30		12H30 - 13H30		12H15 - 13H30	12H30 - 13H30	12H30 - 13H30		
BODYPUMP		BIKING		CROSS TRAINING	H.I.T.T CARDIO	BIKING		
		17H30 - 18H30		17H15 - 18H00				
		CROSS TRAINING		YOGA				
18H00 - 19H00		18H30 - 19H30		18H00 - 18H45	18H30 - 19H30			
BODYPUMP		BODYCOMBAT		BIKING	CORE TRAINING			
19H00 - 20H00		19H30 20H30	19H30 20H45	18H45 - 19H45	19H30 - 20H30			
BIKING	STEP	BODY SCULPT	H.I.T.T TRAINING	ZUMBA	BODYPUMP			
		20H30 20H45		19H45 - 20H30				
		STRETCH		ABDOS FESSIERS STRETCHING				