

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
17H30-18H30	17H30-18H30	17H30-18H30		17H30-18H30	
C.A.F	HIIT	STRETCHING		PUMP	
18H30-19H30	18H30-19H30	18H30-19H30		18H30-19H00	
ZUMBA	STEP	CIRCUIT		HIIT	
19H30-20H30	19H30-20H30	19H30-20H30		19H00-19H15	
PUMP	CARDIO-RENFO	C.A.F		ABDOS FLASH	
				19H15-20H00	
				PUMP	
				20H00-20H30	
				CAF	