

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

ANTIBES OLYMPIE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	
09h30-10h30		10h00-10h45	09h30-10h30	09h30-10h30	09h00-10h30	09h30-10h30
BODY PUMP		ABDOS/DOS	BODY PUMP	BODYSULPT	YOGA	RPM
10h30-11h15	10h00-11h00	11h00-12h30	10h30-11h30	10h30-11h30	10h30-11h30	
STRETCHING	RPM	YOGA	CAF	STRETCHING	BODY PUMP	RPM
12h30-13h30	11h00-11h45	12h15-13h15	11h30-12h30	11h30-12h30	11h30-12h30	
SPINNING	STRETCHING	RPM	BODY BALANCE	BODY BALANCE	BODY ATTACK	
	11h45-12h15	12h30-13h30	12h30-13h30	12h30-13h30		
	FLASH ABDOS	CROSS TRAINING	SPINNING	BODY COMBAT	BODY PUMP	
	12h15-13h15	17h15-18h00	17h30-18h15			
	RPM	CAF	CAF			
18h00-19h00	13h30-14h15	18h00-18h45	18h15-19h15			
BODY ATTACK	PILATES	BODY PUMP	BODY COMBAT	SPINNING		
19h00-20h00	14h15-15h30	18h45-19h30	19h15-20h15		17h30-18h30	
CROSS TRAINING	YOGA	RPM	BODY JAM		BODY PUMP	
	17h30-18h30	18h45-19h45			18h30-19h30	
	CAF	ATHLETIC JAZZ			BODY COMBAT	
	18h30-19h30	19h45-20h30				
	SPINNING	STRETCHING				
	BODY COMBAT					
	19h30-20h30					
	BODY JAM					