

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2026

**FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

ANTIBES OLYMPIE

| LUNDI          | MARDI         | MERCREDI       | JEUDI          | VENDREDI       | SAMEDI      | DIMANCHE |
|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-------------|----------|
| 09h30-10h30    |               | 10h00-10h45    | 09h30-10h30    | 09h30-10h30    | 09h30-10h30 |          |
| BODY PUMP      |               | ABDOS/DOS      | BODY PUMP      | BODYSULPT      | RPM         |          |
| 10h30-11h15    | 10h00-11h00   |                | 10h30-11h30    | 10h30-11h30    | 10h30-11h30 |          |
| STRETCHING     | RPM           |                | 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 | SPIN-<br>NING  | BODY<br>COMBAT | BODY PUMP   |          |
|                | 12h15-13h15   | 17h15-18h00    | 17h30-18h15    |                |             |          |
|                | RPM           | BODY PUMP      | CAF            | CAF            |             |          |
| 18h00-19h00    | 13h30-14h15   | 18h00-18h45    | 18h15-19h15    |                |             |          |
| BODY ATTACK    | PILATES       | BODY PUMP      | BODY<br>COMBAT | SPIN-<br>NING  |             |          |
| 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    |                |                |             |          |
|                | SPIN-<br>NING | BODY<br>COMBAT |                |                |             |          |
|                | 19h30-20h30   |                |                |                |             |          |
|                | BODY JAM      |                |                |                |             |          |