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	BODYSCULPT	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-NING / BODY COMBAT	BODY PUMP		
	12h15-13h15	17h15-18h00	17h30-18h15			
	RPM / BODY PUMP	CAF	CAF			
14h30-15h30	13h30-14h15	18h00-18h45	18h15-19h15			
PILATES	PILATES	BODY PUMP	BODY COMBAT / SPIN-NING			
15h30-16h15	14h15-15h30	18h45-19h30	19h15-20h15	17h30-18h30		
STRETCHING	YOGA	RPM	BODY JAM	BODY PUMP		
18h00-19h00	17h30-18h30	18h45-19h45		18h30-19h30		
BODY ATTACK	CAF	ATHLETIC JAZZ		BODY COMBAT		
19h00-20h00	18h30-19h30	19h45-20h30				
CROSS TRAINING	SPIN-NING / BODY COMBAT	STRETCHING				
	19h30-20h30					
	BODY JAM					