

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

**FITNESS PARK**  
SE DÉPASSER - SE SURPASSER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 - 10h15	9h30 - 10h15	9h30 - 10h15	9h30 - 10h15	9h30 - 10h15		
<u>RENFO</u>	<u>100% ELASTIQUE</u>	<u>MIX CARDIO RENFO</u>	<u>HYROX TRAINING</u>	<u>FESSIER ABDOS</u>		
10h15 - 11h00	10h15 - 11h00	10h15 - 11h00	10h15 - 11h30	10h15 - 11h00		
<u>STRETCHING</u>	<u>CARDIO CORE</u>	<u>FIT BALL</u>	<u>HIIT TRAINING</u>	<u>STRETCHING</u>		
18h00 - 18h45	18h00 - 18h45		18h00 - 18h45	18h00 - 18h45		
<u>RENFO</u>	<u>CHALLENGE RENFO</u>		<u>HYROX TRAINING</u>	<u>FESSIERS ABDOS</u>		
18h45 - 19h30	18h45 - 19h30	18h45 - 19h30	18h45 - 19h30	18h45 - 19h30		
<u>STEP/LIA</u>	<u>HIIT CARDIO</u>	<u>RENFO TONIC</u>	<u>HIIT TRAINING</u>	<u>PILATES</u>		
	19h30 - 20h15	19h30 - 20h15	19h30 - 20h15	19h30 - 20h15		
	<u>BIKING</u>	<u>ZUMBA</u>	<u>RENFO POSTURAL</u>	<u>HYROX TRAINING</u>		
		20h15 - 21h00				
		<u>BIKING</u>				
<u>COACH LAURINE</u>	<u>COACH VINCENT</u>		<u>COACH MANU</u>	<u>COACH EL MENDI</u>		

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS FIGHT PARK

**FITNESS PARK**  
SE DÉPASSER - SE SURPASSER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			12h15 - 13h00		11h00 - 13h00	
			<u>CARDIO BOXE</u>		<u>BOXE ANGLAISE</u>	
19h00 - 21h00		19h00 - 21h00	19h00 - 21h00			
<u>BOXE ANGLAISE</u>		<u>BOXE ANGLAISE</u>	<u>BOXE ANGLAISE</u>			
<u>COACH MAROUAN</u>	<u>COACH KARIM</u>		<u>COACH MAHMOUD</u>			