PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK
SE DÉPASSER - SE SURPASSER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11H15 / 12H00	11H15 / 12H00	11H15 / 12H00	11H15 / 12H00	11H15 / 12H00	10h00 / 10h45
PILATE	FULL BODY	STRETCHING	FULL BODY	PILATE	CROSS TRAINING
12h15 / 13h00	12h15 / 13h00	12h15 / 13h00	12h15 / 13h00	12h15 / 13h00	11h00 / 11h45
RPM	CROSS TRAINING	HIIT BOXING	RPM	FULL BODY	RPM
17h15 / 18h00	17h15 / 18h00	17h15 / 18h00	17h15 / 18h00	17h30 / 18h15	
CROSS TRAINING	STRETCHING	FULL BODY	PILATE	CROSS TRAINING	
18h15 / 19h00	18h15 / 19h00	18h15 / 19h00	18h15 / 19h00	18h30 / 19h15	
HYROX / RPM	RPM / HIIT	CROSS TRAINING	ABDOS BURN	RPM	
19h15 / 20h00	19h15 / 20h00	19h15 / 20h00	19h15 / 20h00		
STRETCHING	ABDOS BURN	RPM	HYROX		