

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2024

**FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

**BOURGES**

| <b>LUNDI</b>                  | <b>MARDI</b>     | <b>MERCREDI</b>                 | <b>JEUDI</b> | <b>VENDREDI</b>  |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------|--------------|------------------|
| 11h00-12h00                   | 11h00-12h00      | 11h00-12h00                     | 11h00-12h00  | 11h00-12h00      |
| CAF                           | CIRCUIT TRAINING | BODY SCULPT                     | FITNESS      | STRETCHING       |
| 12h30-13h30                   |                  | 12h30-13h30                     |              | 12h30-13h30      |
| PILATES                       |                  | CAF                             |              | FITNESS          |
| 18h00-18h30                   | 18h00-19h00      | 18h00-18h30                     | 18h00-19h00  | 18h00-19h00      |
| <b>ABS ON FIRE</b><br>(30MIN) | CAF              | <b>BOOTY ON FIRE</b><br>(30MIN) | BODY SCULPT  | PILATES          |
| 18h30-19h30                   | 19h00-20h00      | 18h30-19h30                     | 19h00-20h00  | 19h00-20h00      |
| FLOW MOVE                     | STEP             | POWER BARRE                     | HIIT         | CIRCUIT TRAINING |
| 19h30-20h30                   | 20h00-21h00      | 19h30-20h30                     |              |                  |
| FITNESS                       | TABATA           | STRETCHING                      |              |                  |