

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

LES ATELIERS SONT EXCLUSIVEMENT RÉSERVÉS AUX MEMBRES DU CLUB **FITNESS PARK SAINT PIERRE LÈS ELBEUF**

LUNDI

10H00 - 11H00

BODY REINFORCEMENT

11H00 - 12H00

STRETCHING

17H30 - 18H15

FULL BODY

18H15 - 19H00

STEP

19H00 - 19H30

ABDOS WORK

19H30 - 20H30

ZUMBA FITNESS

MARDI

10H00 - 11H00

BODY SCULPT

11H00 - 12H00

STRETCHING

18H00 - 18H30

CUISSES ABDO FESSIER

18H30 - 19H15

CARDIO ATTACK

19H15 - 20H00

PUMP

20H00 - 20H45

AFRO DANCE

MERCREDI

17H30 - 18H00

ABDOS WORK

18H00 - 19H00

BODYSULPT

19H00 - 19H45

CONDITIONNING

JEUDI

18H00 - 18H45

CUISSES ABDO FESSIER

18H45 - 19H45

ZUMBA FITNESS

19H45 - 20H30

BODYSULPT

20H30 - 21H00

STRETCHING

VENDREDI

18H30 - 19H15

BODY COMBAT

19H15 - 20H00

FULL BODY

20H00 - 20H45

CROSS TRAINING