


# PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

**FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

**LE MOULE**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08h30-09h30	09h00-10h00	08h00-09h00	08h00-09h00	08h30-09h30	09h00-10h00
<b>BIKING</b> FREDDY	<b>CROSS TRAINING</b> FREDDY	<b>YOGA</b> MANON	<b>HIT CARDIO</b> FREDDY	<b>PILATES BALLON</b> MAGALI	<b>BIKING</b> FREDDY
	10h00-11h00	09h00-10h00	09h00-10h00	09h30-10h30	10h00-11h00
	<b>SOPHROLOGIE</b> LOUISE	<b>LIA</b> FREDDY	<b>ABDO FESSIER</b> FREDDY	<b>MOBILITÉ RENFO</b> MAGALI	<b>CAF</b> FREDDY
		17h30-18h30			
		<b>FAT BURNER</b> INDIA			
18h00-19h00	17h00-18h00	18h30-19h30	18h00-19h00	17h30-18h30	
<b>STEP</b> GUADELY	<b>PILATES</b> MAGALI	<b>BODYFORMING</b> MANON	<b>BOXE</b> JOSUÉ	<b>ZUMBA</b> EMMA	
19h00-20h00	18h00-19h00	19h30-20h30		19h45-20h45	
<b>CROSS TRAINING</b> GUADELY	<b>MOBILITÉ STRETCHING</b> MAGALI	<b>YOGA</b> MANON		<b>HEELS/FLOOR WORK</b> MALIA	

RÉSERVE TON COURS sur  l'application FitnessPark DOM-TOM