


PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

SAINT-FRANÇOIS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
08h30-09h30	08h30-09h30		08h30-09h30	08h30-09h30	
FULL BODY INDIA	CAF ELÉA		CAF INDIA	YOGA GARENCE	
09h30-10h30	09h30-10h30	09h30-10h30	09h30-10h30	09h30-10h30	
GYMBALL INDIA	FULL BODY ELÉA	CAF DUNE	MOBILITY / ABS MAGALI	YOGA FLOW GARENCE	
			17h00-18h00		
			HYROX PIERRE		
18h00-19h00	18h00-19h00	18h00-19h00	18h00-19h00	18h00-19h00	
CROSS TRAINING PIERRE	ZUMBA INDIA	HIIT DUNE	ZUMBA INDIA	HIIT INDIA	
19h00-20h00	19h00-20h00	19h00-20h00	19h00-20h00	19h00-20h00	
CROSS TRAINING PIERRE	CROSS CIRCUIT TRAINING INDIA	MOBILITÉ/ STRETCHING ELÉA	STEP INDIA	CAF INDIA	

RÉSERVE TON COURS sur  l'application FitnessPark DOM-TOM