

PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2026

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

LAMPERTHEIM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		12h30-13h15	12h30-13h15		
		CIRCUIT TRAINING	CAF		
18h30-19h15	18h30-19h15	18h30-19h15	18h30-19h15		
CAF	CAF	CROSS TRAINING	TBC		
19h15-20h00	19h15-20h00	19h15-19h45	19h15-20h00		
CARDIO TRAINING	PILATES	STRETCHING	PILATES		