

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS - RENTRÉE

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

AVIGNON

MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h45-10h45	10h00-10h45	09h45-10h30	09h30-10h00	09h45-10h30	10h15-11h15
BODY BALANCE	PHYSIO TRAINING	ABDOS FESSIERS	STRETCHING	YOGA	BODY PUMP
			10h00-10h45		11h30-12h15
			RENFO FULL BODY		RPM
12h30-13h15	12h30-13h15	12h30-13h15	12h30-13h15	12h30-13h15	
RPM	BODY PUMP	BODY BALANCE	ABDOS FESSIERS	HIIT	

APRÈS-MIDI

17h45-18h30		17h30-18h15		17h45-18h30		17h45-18h30		17h45-18h30	
BODY ATTACK		ABDOS FESSIERS		RPM		HIIT		STEP CARDIO	
18h30-19h15		18h15-19h00		18h40-19h25		18h45-19h30		18h30-19h15	
BODY PUMP	BIKE	FIT BOXE	RPM	BODY ATTACK		BIKE		ABDOS FESSIER	
19h30-20h15		19h15-20h00		19h25-20h10		19h40-20h25			
ZUMBA		BODY PUMP		BODY BALANCE		BODY PUMP			
20h15-21h00		20h00-20h45							
STEP 1 - 45''		YOGA							