PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK
SE DÉPASSER - SE SURPASSER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
100% RENFO 09h30-10h15	CAF 09h30-10h15	PUMP 09h30-10h15		BIKE 09h30-10h15	PUMP 09h30-10h15
BALANCE 10h30-11h15	HYROX 12h30-13h30	BIKE 10h30-11h15		STRETCHING 10h30-11h15	BIKE 10h30-11h15
PUMP 12h30-13h15	PILATES 12h30-13h15	PILATES 10h30-11h15			
	100% ABDOS 17h45-18h30	BALANCE 12h30-13h15	CAF 12h30-13h15	100% RENFO 12h30-13h15	
PUMP 17h30-18h15	BIKE 18h30-19h15	BODYPUMP 18h00-18h45		CIRCUIT TRAINING 17h30-18h30	DIMANCHE
COMBAT 18h30-19h15	ATTACK 18h30-19h15	HYROX 18h45-19h45	CIRCUIT TRAINING 18h45-19h45		100% RENFO 09h30-10h15
BIKE 19h30-20h15	STRETCHING 19h30-20h15	HYROX 19h45-20h45			STRETCHING 10h30-11h15