

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

**FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>100% RENFO</b> 09h30-10h15	<b>CAF</b> 09h30-10h15	<b>BODYPUMP</b> <i>lesmills</i> 09h30-10h15	<b>FITBALL</b> 09h30-10h15	<b>RPM</b> <i>Cycle Park</i> 09h30-10h15	<b>BODYPUMP</b> <i>lesmills</i> 09h30-10h15
<b>BODYBALANCE</b> <i>lesmills</i> 10h30-11h15	<b>HYROX</b> 12h30-13h30	<b>SPIVI</b> <i>Cycle Park</i> 10h30-11h15		<b>STRETCHING</b> 10h30-11h15	<b>RPM</b> <i>Cycle Park</i> 10h30-11h15
<b>RPM</b> <i>Cycle Park</i> 12h30-13h15	<b>PILATES</b> 12h30-13h15	<b>PILATE</b> 10h30-11h15			
<b>BODYPUMP</b> <i>lesmills</i> 12h30-13h15	<b>100% ABDOS</b> 17h45-18h30	<b>BODYBALANCE</b> <i>lesmills</i> 12h30-13h15	<b>CAF</b> 12h30-13h15	<b>100% RENFO</b> 12h30-13h15	
<b>BODYPUMP</b> <i>lesmills</i> 17h30-18h15	<b>RPM</b> <i>Cycle Park</i> 18h30-19h15		<b>CAF</b> 17h45-18h30	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 17h30-18h30	<b>DIMANCHE</b>
<b>BODYCOMBAT</b> <i>lesmills</i> 18h30-19h15	<b>BODYATTACK</b> <i>lesmills</i> 18h30-19h15	<b>BODYPUMP</b> <i>lesmills</i> 18h00-18h45	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 18h45-19h45		<b>100% RENFO</b> 09h30-10h15
<b>RPM</b> <i>Cycle Park</i> 19h30-20h15	<b>STRETCHING</b> 19h30-20h15	<b>HYROX</b> 18h45-19h45			<b>STRETCHING</b> 10h30-11h15
		<b>HYROX</b> 19h45-20h45			