

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

AUXERRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI
09h30 à 10h15	09h30 à 10h15	09h30 à 10h15		09h30 à 10h15	
GYM RENFO	PILATES	BIKING		FONCTIONNAL TRAINING	
10h15 à 11h00					
STRETCHING					
12h30 à 13h15	12h30 à 13h15			12h30 à 13h15	12h30 à 13h15
CROSS TRAINING	BIKING			CROSS TRAINING	CROSS TRAINING
18h00 à 18h30	18h00 à 18h45	17h45 à 18h15		18h00 à 18h45	18h00 à 18h30
FLASH ABDOS	PILATES	FLASH ABDOS		PILATES	FLASH ABDOS
18h30 à 19h15	18h45 à 19h30	18h20 à 18h50	18h55 à 19h25	19h00 à 19h45	18h30 à 19h15
BODY BARRE	CARDIO ATTACK	CUISSES	FESSIERS	BIKING	BODY BARRE
19h15 à 20h00					19h30 à 20h30
BIKING					NEED DANCE