

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

BLOIS

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
10h15-10h45			10h30-11h30	10h00-10h30	11h00-11h45
TOTAL SILHOUETTE			CROSS TRAINING*	HIIT	BIKING*
10h45-11h30			11h30-12h00	10h30-11h00	
STEP 1			STRETCHING	BURNING ABDOS	
		17h45-18h30			
		TABATA			
18h15-18h45	18h30-19h15	18h30-19h15	18h30-19h00	18h30-19h15	
LEG POWER	BIKING*	STEP 1	BURNING ABDOS	STEP 2	
18h45-19h30		19h15-20h00	19h00-19h45	19h15-20h00	
TOTAL MOBILITY		LIA 1	TOTAL MOBILITY	AERODANCE 2	
19h30-20h30		20h00-20h45	19h45-20h45	20h00-20h45	
CROSS TRAINING*		ZUMBA	CROSS TRAINING*	ZUMBA	

*COURS SUR RÉSERVATION