

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

VITRY

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18h00-18h30	18h00-18h45	18h00-18h30		18h00-18h45
WARM UP	FULL BODY	ABDOS		STEP
18h30-19h30	18h45-19h30	18h30-19h30		18h45-19h30
TRAINING LEGS	ZUMBA	FULL BODY		ABDOS
19h30-20h00	19h30-20h00	19h30-20h00		19h30-20h00
CARDIO	STRETCHING	STRETCHING		CARDIO

RÉSERVE TON COURS sur  ton application FitnessPark

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

**FIGHT
PARK**

PLANNING COURS COACHÉS

FITNESS PARK VITRY

LUNDI	MARDI Réservé aux femmes	MERCREDI	JEUDI Réservé aux femmes	VENDREDI
20h00 à 22h00	19h00 à 20h00	18h00 à 20h00	20H00 à 21H00	18h00 à 20h00
GRAPPLING / JJB	LADY CROSS	MMA	LADY CROSS	MMA
	20h00 à 21h00	20h00 à 22h00	21h00 à 22h00	20h00 à 22h00
	LADY BOXING	GRAPPLING / JJB	LADY BOXING	JJB

RÉSERVATION TON COURS sur  Fitness Park