

PLANNING COURS COLLECTIFS



Les cours collectifs sont assurés à partir de 2 personnes | Document non contractuel pouvant être soumis à modification (Article 5 - Contrat d'abonnement)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7H00	7H00	7H00	7H00	7H00	8H00
10H30 - 11H30 60 MIN WAKE UP TRAINING				10H15 - 11H00 45 MIN PILATES	
				11H00 - 11H30 30 MIN STRETCHING	
12H15 - 12H45 30 MIN PILATES	12H15 - 12H45 30 MIN BODY-BALANCE	12H15 - 13H15 60 MIN CROSS TRAINING	12H00 - 12H45 45 MIN TRX		
12H45 - 13H30 45 MIN BODY-BARRE	12H45 - 13H30 45 MIN ZUMBA		12H45 - 13H30 45 MIN PILATES		
18H30 - 19H15 45 MIN CROSS TRAINING	18H15 - 19H15 60 MIN CROSS TRAINING	18H30 - 19H30 60 MIN BOXE	18H15 - 18H45 30 MIN ABDO-FESSIERS		
18H15 - 19H15 60 MIN BOXE			18H45 - 19H45 60 MIN HALTEROPHILIE		
19H15 - 20H00 45 MIN CARDIO-BOXING	19H15 - 20H00 45 MIN TRX		19H45 - 20H30 45 MIN STREET WORKOUT		
22H00	22H00	22H00	22H00	22H00	

- FITNESS
- GYM DOUCE
- CARDIO MUSCULATION

ULTIMATE TRAINING*
* 12,00€/MOIS EN OPTION
(Inclus dans l'abonnement PREMIUM)

