

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11:30-12:15 PILATES	18:00-19:00 PILATES	18:30-19:30 PURE INTENSITY	10:30-11:30 ATELIER MUSCULATION AVEC COACH	12:30-13:30 PILATES	10:00-10:45 CUISSSES ABDOS FESSIERS	11:00-12:15 YOGA HATHA
12:30-13:00 ABDOS TAILLE	19:00-19:30 CUISSSES ABDOS FESSIERS	19:30-20:15 CARDIO KICK BOXE	18:30-19:15 STEP INTERMÉDIAIRE	18:10-19:10 PUMP	10:45-11:30 STEP DÉBUTANT	
13:00-13:30 FESSIERS CUISSSES	19:30-21:00 YOGA HATHA	20:15-21:00 CROSS TRAINING	19:15-20:00 CROSS TRAINING	19:10-20:10 CIRCUIT TRAINING	11:30-12:15 ZUMBA	
18:00-18:30 ABDOS TAILLE			20:00-20:30 TRX		12:15-13:00 CUISSSES ABDOS FESSIERS	
18:30-19:00 FESSIERS CUISSSES			20:30-22:00 BOXE ANGLAISE			
19:00-20:00 ZUMBA						
20:00-20:30 STRETCHING						
20:30-22:00 BOXE ANGLAISE						

