

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10H30	 CUISSES ABDOS FESSIERS	 TOTAL BODY	 PILATES YOGA	  2 FOIS/MOIS	 BRAS / ABDOS
11H30	 PILATES	 HIIT LADY'S Entraînement fractionné	 CUISSES ABDOS FESSIERS	 BRAS / ABDOS	Abdos Fessiers
12H30		Body Sculpt	 STRETCHING RELAX	 CUISSES ABDOS FESSIERS	 GAINAGE
16H00	 YOGA STRETCHING	 BRAS / BUSTE	 ABDOS	 CUISSES ABDOS FESSIERS	ABDOS TAILLES
17H15	 BRAS / BUSTE	Abdos Fessiers	Body Sculpt	 YOGA STRETCHING	Body Sculpt
18H15	ABDOS TAILLES	 PILATES	Abdos Fessiers		 CARDIO
19H15	 FIT BOXING		 CARDIO	 STRETCHING RELAX	 CUISSES ABDOS FESSIERS