



PLANNING DES COURS COLLECTIFS DU 03 AU 30 JUILLET

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
FITNESS	RPM	BIEN-ÊTRE	FITNESS	RPM	BIEN-ÊTRE	FITNESS	RPM	BIEN-ÊTRE	FITNESS	RPM	BIEN-ÊTRE	FITNESS	RPM	BIEN-ÊTRE
09:15 - 09:45 LES MILLS BODYPUMP EXPRESS			09:15 - 10:15 CAF			09:15 - 10:00 STEP			09:15 - 10:15 BODYSOULPT		09:15 - 10:15 Seniors	09:15 - 09:45 LES MILLS BODYPUMP EXPRESS		
09:45 - 10:15 LES MILLS CXWORX		10:15 - 11:15 Seniors			10:15 - 11:15 Niv. 2	10:00 - 10:45 STRETCH					10:15 - 11:15 Niv. 1	09:45 - 10:15 LES MILLS CXWORX		
10:15 - 11:00 STRETCH POSTURAL														
12:30 - 13:15 CROSS TRAINING			12:30 - 13:15 LES MILLS BODYPUMP			12:30 - 13:15 LES MILLS CXWORX		12:30 - 13:15 Niv. 1	12:30 - 13:15 CAF				12:30 - 13:15 LES MILLS RPM	
17:15 - 18:00 CAF														
18:00 - 19:00 LES MILLS BODYPUMP	18:00 - 19:00 LES MILLS RPM		18:00 - 19:00 CROSS TRAINING			18:00 - 19:00 LES MILLS BODYPUMP		18:00 - 19:00 Niv. 2	18:00 - 18:30 LES MILLS CXWORX		18:30 - 19:30 Niv. 2	18:15 - 19:00 HILOW		
19:00 - 20:00 STEP			19:00 - 20:00 ZUMBA FITNESS		19:00 - 20:00 Niv. 1			19:00 - 20:00 LES MILLS RPM	19:00 - 20:00 LES MILLS BODYJAM			19:00 - 20:00 ZUMBA FITNESS		

COACHING SMALL GROUP TRAINING
TRX Mardi 18h00- 19h00
 Mercredi 17h00- 18h00

COURS COLLECTIFS
 ATTENTION annulation du cours si:
 *Cours Cardio ≥ 5 personnes
 *Renforcement ≥ 3 personnes

Rejoignez l'open sur

facebook

SAMEDI		
FITNESS	RPM	BIEN-ÊTRE
	09:30 - 10:15 LES MILLS RPM	
10:30 - 11:15 CAF		10:30 - 11:15 Niv. 1



**PLANNING DES COURS COLLECTIFS
DU 03 AU 30 JUILLET**

