


Planning des cours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	9h30 - 10h30 ZUMBA	9h15 - 9h45 C.A.F	OUVERTURE 14H	9h15 - 9h45 BIKING	9h15 - 9h45 CULTURE PHYSIQUE	
		9h45 - 10h30 BODY GYM		9h45 - 10h15 C.A.F	9h45 - 10h30 BODY GYM	9h45 - 10h30 BIKING
	10h45 - 12h00 YOGA RELAXATION	10h45 - 12h00 VIDÉO TRAINING		10h45 - 12h00 YOGA RELAXATION		10h45 - 11h30 C.A.F
					11h45 - 12h30 PILATES	
Mi-journée	12h15 - 12h45 CARDIO FESSIERS	12h15 - 12h45 BOOTCAMP	14h00 - 17h30 VIDÉO TRAINING	12h15 - 12h45 PILATES	12h00 - 17h30 BIKING VIDÉO & VIDÉO TRAINING	FERMETURE 13H
	12h45 - 13h15 TAILLE ABDOS	12h45 - 13h15 C.A.F		12h45 - 13h15 BODYSCULPT		
Soir		17h30 - 18h00 BIKING	17h30 - 18h00 C.A.F	17h30 - 18h00 BIKING	17h30 - 18h15 ZUMBA	Notes NE PAS OUBLIER : BASKETS PROPRES, EAU, SERVIETTE ET CADENAS.
	18h00 - 18h30 C.A.F	18h00 - 18h30 FATAL	18h00 - 18h30 STEP	18h00 - 18h30 CARDIO ATTACK	18h15 - 18h45 PILATES	
	18h30 - 19h00 CIRCUIT TRAINING	18h45 - 19h15 PILATES	18h30 - 19h00 BODYSCULPT	18h45 - 19h15 BODYSCULPT		
	19h15 - 20h15 ZUMBA	19h15 - 19h45 BIKING	19h15 - 20h15 ZUMBA	19h15 - 19h45 PILATES		
				20h00 - 21h00 YOGA RELAXATION		
	FERMETURE 20H30	FERMETURE 20H	FERMETURE 20H30	FERMETURE 20H	FERMETURE 19H	 Cours mixtes