


PLANNING COURS COLLECTIFS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h45/10h30						MARCHE NORDIC
10h30/11h30	YOGA					PILATES DÉBUT À 10H45
11h30/12h15						YOGA 2/MOIS SUR INSCRIPTION FIN À 12H30 SPEED BIKE DÉBUT À 10H45
12h15/13h00			TOTAL BODY			
17h45/18h30	FIT PUMP	STRETCHING	CROSS TRAINING	SPEED BIKE	CAF cuisse - abdo - fessier	
18h45/19h30	SPEED BIKE	CROSS BOXING À PARTIR DE FEVRIER	RACE WALKER	PILATES	CROSS TRAINING	
19h45/20h30	CAF cuisse - abdo - fessier	SPEED BIKE	FIT PUMP	STEP	SPEED BIKE	

MISE À JOUR EN JANVIER 2023 / SOUS RÉSERVE DE MODIFICATION SANS PRÉAVIS