

# PLANNING DE COURS – 7 JOURS SUR 7 : COACHÉS OU VIDÉO

# COURS VIDÉO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS
7h30 RADICAL FITNESS	7h30 RADICAL FITNESS	7h30 RADICAL FITNESS	7h30 RADICAL FITNESS	7h30 RADICAL FITNESS	7h30 RADICAL FITNESS	7h30 RADICAL FITNESS
9h30 fit abdo fessier	9h30 fit pump		9h30 fit & you	9h30 fit intégral	9h30 ZUMBA FITNESS	
10h00 fit step débutant	10h00 + abdos		10h00 + étirements	10h00 + étirements	10h00 fit step	
10h30					10h45 fit step	
11h15					11h30 RADICAL FITNESS	
12h30 fit & you	12h30 fit & you		12h30 fit & you	12h30 fit & you		
13h00						
14H00 RADICAL FITNESS	14H00 RADICAL FITNESS		14H00 RADICAL FITNESS	14H00 RADICAL FITNESS	14H00 RADICAL FITNESS	
16H00						
16H00						
18h00 fit step	18h00 ZUMBA FITNESS	18h00 fit jump	18h00 PILOXING	18h00 fit drum		
18h45 fit intégral	18h45 fit caf	18h45 fit pump	18h45 fit step	18h45 ZUMBA FITNESS		
19h30 fit combat	19h30 PILOXING	19h30 fit cross training	19h30 fit caf	19h30 stretching		
20h15	20h15	20h15	20h15	20h00		



8 COURS VIRTUELS VIDÉO SUR GRAND ECRAN

- U.BOUND
- KIMAX
- X55
- OXIGENO
- FIGHT DO
- POWER
- MEGADANZ
- FACTOR-F



**Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi :** 7h30 à 9h30 et 14h00 à 16h00  
**Mercredi :** 7h30 à 16h00  
**Samedi :** 7h30 à 9h30 et 14h00 à 17h30  
**Dimanche et jours fériés :** 7h30 à 17h30

Attention, salle de cours sous vidéo surveillance ! Rangez votre matériel, après les cours.

