

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	9h30		9h30	9h30	9h30	
10h00 fit intégral	10h00 fit pump		10h00 fit cross training	10h00 fit caf	10h00 ZUMBA FITNESS	
10h30 fit step débutant	+ stretching		11h00	11h00 fit jump	10h45 fit abdos 30	
11h15	11h00		11h00	11h00	11h15	
12h30 fit & you	12h30 PILOXING		12h30 fit caf	12h30 fit & you		
13h15	13h15		13h15	13h15		
14h00 RADICAL FITNESS	14h00 RADICAL FITNESS		14h00 RADICAL FITNESS	14h00 RADICAL FITNESS	14h00 RADICAL FITNESS	
16h00	16h00		16h00	16h00	17h30 RADICAL FITNESS	
17h45 fit caf	17h45 ZUMBA FITNESS	17h45 fit intégral	17h45 fit drum	17h45 fit pump	17h30	
18h30 fit jump	18h30 fit abdo fessier	18h30	18h15 fit abdos 30	18h30 fit step débutant		
19h00 fit pump	19h00 fit combat	19h30 PILOXING	18h45 ZUMBA FITNESS	19h15		
19h45	19h45	19h30 stretching	19h30 stretching	19h45		



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.

