Planning Cours Collectifs

Freeness
La Forme en toute Liberté

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7h à 8h						
8h à 9h						
9h15 à 10h	9h00 10h00 Cuisses Abdos Fessiers CAF	9h15 10h00 Free Pump	9h15 10h00 Circuit training	9h15 10h00 Free Barre	9h15 10h00 Pilates petits matériels	9h30 10h30 Zumba
10h15 à 11h	10h00 11h00 Pilates Mat1	10h00 10h30 Abdos Flash	10h00 11h00 Pilates Mat2	10h00 10h30 Abdos Flash 10h30 11h00 Free Zen Stretching	10h00 11h00 Free Bike	10h30 12h30 Salsa
11h à 12h	11h00 11h30 Abdos Flash				11h00 11h30 Abdos Flash	
12h à 13h	12h15 13h00 Free Barre	12h15 13h00 Free Bike	12h15 13h00 Free Training	12h15 13h00 Total body conditionning TBC	12h15 13h00 Cuisses Abdos Fessiers CAF	
13h à 14h						
14h à 15h						
15h à 16h		15h00 15h30 Abdos Flash		15h00 15h30 Abdos Flash		
16h à 17h						
17h à 18h	17h30 18h30 Free Bike	17h45 18h30 Taille Abdos Fessiers TAF	17h30 18h30 Free Dance	17h15 18h00 Free Barre	17h45 18h30 Free Training	
17h45 à 19h	18h30 19h15 ZUMBA FITNESS	18h30 19h15 Free Combat	18h30 19h15 Free Bike	18h15 19h15 Free Step 2	18h30 19h15 Free Zen	
19h à 20h	19h15 20h00 Free Pump	19h15 20h00 Free Step	19h30 20h15 Abdos Fessiers	19h15 20h00 ZUMBA FITNESS		
20h à 21h		20h00 20h45 Freedance		20h00 20h45 FreeCombat		

Léa · Sam · Mariana · Laurent · Danis · Julie · Ophélie

Cours intéractifs · Free combat · Free training · Free dance · Free barre · Free pump · Free bike · Free zen · Free step · Free army