

PLANNING COURS COLLECTIFS Alpha Paris

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

BARRE AU SOL
11h15 à 12h15

STRONG WORKOUT
12h15 à 13h00

CORE TRAINING
13h00 à 13h30

PILATES
13h30 à 14h30

PILATES
11h15 à 12h15

ALPHA CARDIO
12h15 à 13h00

CAF
13h00 à 13h30

STRETCHING
13h30 à 14h00

YOGA
11h00 à 12h00

KINESIS
12h00 à 13h00

BOXE
13h00 à 14h00

BOXE JUNIOR
15h00 à 16h00

KINESIS
12h15 à 13h00

FULL BODY FIT
13h00 à 13h45

STRETCHING
13h45 à 14h00

PILATES
14h00 à 15h00

YOGA
12h30 à 13h30

KINESIS
10h30 à 11h30

TRAINING ALPHA
11h30 à 12h30

YOGA
12h30 à 13h30

BOXE
13h30 à 14h30

YOGA
18h00 à 19h00

BOXE
19h00 à 20h00

BOXE
20h00 à 21h00

KINESIS
19h00 à 20h00

FULL BODY FIT
20h00 à 21h00

ALPHA CARDIO
19h00 à 20h00

KINESIS
20h00 à 21h00

YOGA
18h30 à 19h30

ABDO FESSIERS
19h30 à 20h00

ALPHA CARDIO
20h00 à 21h00