

PLANNING

COURS LIVE

DU 1ER SEPT AU 31 DEC

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	9h30-10h15 SHAPES 10h15-11h00 BODYBALANCE	9h30-10h15 PILATES 10h30-11h15 RPM	9h30-10h15 BODYPUMP 10h30-11h15 PILATES	9h30-10h15 RPM 10h30-11h15 YOGA NIDRA	9h30-10h15 C.A.F. 10h15-11h00 STRETCHING	9h30-10h25 BODYPUMP 10h45-11h30 RPM 11h45-12h30 CEREMONY	10h00-11h30 YOGA
Midi	12h30-13h15 BODYPUMP 12h30-13h00 SPRINT	12h15-13h30 BOXE TRAINING 12h15-12h45 HIIT	12h30-13h15 RPM 12h30-13h15 SHAPES	12h15-13h00 SAC DE FRAPPE 12h30-13h15 CEREMONY	12h15-13h00 CROSS TRAINING		
	15h00-15h45 CROSS TRAINING			15h00-15h45 CEREMONY			
Soir	17h30-18h15 SHAPES 18h00-18h45 SAC DE FRAPPE 18h30-19h15 BODYJAM 19h00-19h45 BOXE TRAINING 19h15-19h45 SPRINT 19h30-20h15 BODYPUMP 19h45-21h00 BOXE THAI	17h30-18h15 CROSS TRAINING 17h45-18h15 HIIT 18h30-19h15 BODYPUMP 19h30-20h15 BODYBALANCE 19h30-20h15 RPM	17h30-18h15 BODYPUMP 17h30-18h15 BOXE TRAINING 17h45-18h30 CROSS TRAINING 18h30-19h15 BODYCOMBAT 18h30-19h30 MMA 19h30-20h15 CEREMONY 19h30-20h45 BOXE PIEDS POINGS	17h30-18h15 SAC DE FRAPPE 17h30-18h15 CEREMONY 18h30-19h15 BODYATTACK 18h30-19h15 BOXE TRAINING 19h15-20h00 PILATES 19h15-20h00 RPM 19h30-20h30 BOXE ANGLAISE 20h00-20h45 SHAPES	17h30-18h15 PILATES 18h30-19h15 SHAPES 18h30-19h15 CROSS TRAINING 19h30-20h15 ZUMBA 19h30-20h15 RPM		

C Cardio-Training

R Renforcement

MD Méthode Douce

TT Team Training

D Danse

B Boxing