

PLANNING

COURS LIVE

DU 1ER SEPT AU 31 DEC

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

C Cardio-Training

R Renforcement

MD Méthode Douce

TT Team Training

D Danse

B Boxing