

PLANNING COURS COLLECTIFS 2K25				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09H00-09H30 CAF	09H00-09H30 Réveil Muscu.		09H00-09H30 Hiit	09H00-09H45 Lady Pump
09H30-10H15 STEP	09H30-10H00 CAF		09H30-10H00 Lady Pump	09H45-10H45 Pilates
10H15-11H00 Cross Training	10H00-11H00 Cross Training		10H00-11H00 Pilates	10H45-11H30 Stretching
11H00-11H15 Abdos Flash	11H00-11H15 Stretching			
11H15-11H30 Stretching				
			17H45-18H30 Pilates	18H00-19H00 STEP
17H45-18H30 Hiit	18H00-18H45 STEP Débutant	17H45-18H30 CAF	18H30-19H30 Cross Training	Confirmé/Intermédiaire
18H30-19H30 Full Body	18H45-19H30 Lady Pump	18H30-19H30 Cross Boxe	19H30-20H00 Lady Abdos	19H00-19H30 CAF
19H30-20H30 Step Confirmé	19H30-20H30 ZUMBA	19H30-20H30 Pilates	20H00-20H30 Stretching	19H30-20H30 ZUMBA

SAMEDI
10H30-11H30 Pilates
11H30-12H00 Cross Hiit

* Le planning des cours peut être modifié suivant les congés des coaches durant les vacances

SOLADYFIT.COM


**OUVERT
7J/7**










HORAIRES D'OUVERTURE DE 6H00 à 23H00 7J/7