

Planning de cours collectif Lady Coach Club

lundi mardi mercredi jeudi vendredi samedi dimanche

C.A.F 9h30 - 10h00	Body Barre 9h30 - 10h15	Abdos Taille 9h30 - 10h15	C.A.F 9h30 - 10h15	Body Barre 9h30 - 10h15		
Biking 10h00 - 10h45	ZUMBA 10h15 - 11h00	Bodysculpt 10h15 - 11h00	Cross Training 10h15 - 11h00	Djembel 10h15 - 11h00	Bodysculpt 10h00 - 10h45	Abdos Taille 10h00 - 10h45
Lady Balance 10h45 - 11h30	Pilates 11h00 - 11h45	Stretching 11h00 - 11h30	Auto Massage 11h00 - 11h30	Stretching 11h00 - 11h30	STEP 1 10h45 - 11h30	STEP 2 10h45 - 11h30
					Cross Training 11h30 - 12h15	Body Barre 11h30 - 12h30
					Stretching 12h15 - 13h00	
		Cross Training 17h45 - 18h30			Fonctionnal Core 17h45 - 18h15	
TABATA 18h45 - 19h15	YOGA 18h15 - 19h00	C.A.F 18h30 - 19h15	ZUMBA 18h30 - 19h15	STEP 1 18h15 - 19h00	ZUMBA Kids 14h00 - 14h30	
Pilates 19h15 - 20h00	C.A.F 19h00 - 19h30	Lady Danse 19h15 - 20h00	Body Barre 19h15 - 20h00	Lady Cardio 19h00 - 19h45	Fit Kids 14h30 - 15h00	
ZUMBA 20h00 - 20h45	Lady Boxe 19h30 - 20h15	STEP 3 20h15 - 21h00	Pilates 20h00 - 20h45	STEP 3 19h45 - 20h30	HORAIRES D'OUVERTURE lundi au vendredi 9h00 à 21h30 samedi 10h00 à 14h00 dimanche 10h00 à 13h00 Facebook --> @ladycoachclub Tel --> 01 34 16 33 04	
Lady Danse 20h45 - 21h15	Biking 20h15 - 21h00	Stretching 21h00 - 21h15	Biking 20h45 - 21h15	LIA 2 20h30 - 21h15		