

PLANNING COURS COLLECTIFS 2K26				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09H30-10H30 Pilates	09H30-10H00 Réveil Muscu.	09H30-10H00 Réveil Muscu.	09H30-10H30 Pilates	09H30-10H30 Pilates/Yoga
10H30-11H00 CAF	10H00-10H45 CAF	10H00-10H45 Lady Sculpt	10H30-11H30 Lady Cardio/ Renfo Musculaire	10H30-11H00 Lady cardio
11H00-11H30 Lady cardio	10H45-11H00 Renfo HDC	GAINAGE EXPRESS		11H00-11H30 Streching
11H30-12H00 Streching*	11h00-11H30 Abdos-Fessiers	11H00-11H30 Lady Cardio	11H30-12H15 ZUMBA	11H30-12H00 CAF*
12H15-12H30 Lady Booty* 🍑	11H30-12H15 Cardio Dance	11H30-12H15 Streching		12H00-12H30 Cross Training*
12H30-13H30 Pilates*				12H30-13H30 Pilates*
17H45-18H15 Cross Training		17H45-18H15 STEP		17H45-18H15 Lady Booty 🍑
18H15-18H45 Lady Cardio/STEP		18H15-19H00 Cardio boxe	17H45-18H00 Abdos FLASH	18H15-18H45 Cross Training
18H45-19H15 CAF	18H15-19H00 Lady Sculpt	19H00-19H45 STEP	18H00-18H30 Pilates début.	18H45-19H30 STEP
19H15-20H00 Cardio boxe	19H00-19H45 Cross Training	19H45-20H15 CAF	18H30-19H30 Pilates intér.	19H30-20H00 CAF
20H00-21H00 Pilates	19H45-20H45 Djamboola Fit	20H15-21H15 Zumba	19H30-20H15 Lady Pump	20H00-21H00 Zumba

SAMEDI
10H00-11H00 Pilates
11H00-11H30 CAF
11H30-12H30 Yoga

*Les cours du lundi et vendredi de 11h30 à 13h30 ne sont pas assurés durant les vacances

Le planning des cours peut être modifié suivant les congés des coachs durant les vacances Juillet et Août

SOLADYFIT.COM

& ZEN ACTIVE

Surveillance vidéo et personnel active de l'accès autorisé aux cours collectifs
HORAIRE D'OUVERTURE DE 6H00 à 23H00 7j/7