

Planning Cours collectifs

A partir du 2 janvier 2020



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30–10h30 Body Sculpt 10h30–11h30 Yoga	10h00–11h00 Pilates	10h00–10h30 Abdos -Fessiers 10h30–11h00 Gym Douce	10h00–11h00 Unity Conditionning	10h00–11h00 Body Sculpt	10h15–11h15 LESMILLS BODYPUMP 11h15–12h15 Unity Balance	10h15–11h15 LESMILLS BODYPUMP 11h15 - 12h15 LESMILLS BODYCOMBAT
12h30–13h30 Pilates	12h30–13h30 CAF	12h30–13h30 Unity Biking	12h30–13h30 Zone Training	12h30–13h30 Unity Balance	12h15–13h15 Unity Biking	
17h30–18h15 CAF 18h15–19h00 Unity Biking 19h00–20h00 LESMILLS BODYCOMBAT 20h00–21h00 Yoga	17h30–18h30 Unity Training 18h30–19h30 Pilates 19h30–20h30  ZUMBA® 20h30–22h00  Kizomba*	17h30 – 18h30 Stretching 18h30–19h15 Abdos – Fessiers 19h15–20h15 LESMILLS BODYCOMBAT 20h15 - 21h15 LESMILLS BODYPUMP	17h30–18h15 Body Sculpt 18h15–19h00 Step 19h00–20h00 Unity Biking	17h30–18h00 Abdos Express 18h00–19h00 Unity Training 19h00–20h00 LESMILLS BODYPUMP	Infos Pratiques  Ouvert 7/7 jours Lu-Ve : 7h00 - 23h00 Sa : 8h00 - 18h00 Di : 9h00 - 18h00  8 Rue de l'Hôtel Dieu 95500 Gonesse  01.39.85.12.29	

Le planning est susceptible d'être modifié.
 *cours de kizomba payant, voir directement avec le prof.
 Pas de cours de Kizomba pendant les vacances scolaires