

PLANNING

COURS LIVE

DU 1ER SEPT AU 31 DEC

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	9h30-10h15 BODYBALANCE 10h30-11h15 SHAPES	9h30-10h15 SHAPES 10h30-11h15 STRETCHING	9h30-10h15 BODYSculpt 10h30-11h15 PILATES	9h30-10h30 BOXE TRAINING	9h30-10h15 BODYPUMP 10h30-11h15 C.A.F.	9h30-10h15 C.A.F. 10h30-11h15 RPM 10h30-11h30 YOGA 11h30-12h30 YOGA
Midi	12h15-13h00 BODYPUMP 12h30-13h15 RPM	12h15-13h00 BODYATTACK	12h15-13h00 C.A.F. 12h30-13h00 SPEEDBIKE	12h15-13h00 CROSS TRAINING 12h30-13h15 SHAPES	12h15-13h00 BODYBALANCE	
Soir	17h30-18h15 BODYPUMP 18h30-19h25 BODYJAM 18h30-19h00 SPEEDBIKE 19h30-20h15 C.A.F.	17h30-18h15 SAC DE FRAPPE 18h30-19h15 CROSS TRAINING 18h30-19h25 BODYPUMP 19h30-20h25 BODYCOMBAT 19h30-20h15 RPM	17h30-18h15 CROSS TRAINING 17h30-18h15 C.A.F. 18h30-19h15 BODYATTACK 19h15-20h00 RPM 19h30-20h25 SAC DE FRAPPE	17h30-18h15 SHAPES 18h30-19h15 PILATES 18h30-19h00 SPEEDBIKE 19h00-19h45 CROSS TRAINING 19h30-20h15 BODYPUMP	16h15-17h00 SAC DE FRAPPE 17h30-18h15 BODYPUMP 18h30-19h15 BODYCOMBAT 18h30-19h15 RPM 19h15-20h00 SHAPES	

C

Cardio-Training

R

Renforcement

MD

Méthode Douce

TT

Team Training

D

Danse

B

Boxing