

PLANNING

COURS LIVE

DU 1ER SEPT AU 31 DEC

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	9h30-10h15 C.A.F. 10h30-11h30 PILATES	9h30-10h15 BODYSCULPT	10h00-11h00 YOGA	10h00-10h45 BODYPUMP 11h00-11h45 STRETCHING		10h00-10h45 BODYPUMP 11h00-11h45 BODYCOMBAT 12h00-12h45 BODYBALANCE
Midi	12h15-12h45 SAC DE FRAPPE 12h45-13h30 BOXE TRAINING	12h15-13h30 BOXE PIEDS POINGS 12h30-13h15 BODYPUMP	12h15-13h30 MMA 12h30-13h15 BODYATTACK	12h15-12h45 SAC DE FRAPPE 12h30-13h15 BODYCOMBAT 12h45-13h30 SPARRINGS	12h15-13h30 MUAY THAI 12h30-13h15 CEREMONY	
Soir	18h00-18h30 100% ABDOS 18h00-18h30 SAC DE FRAPPE 18h30-19h15 BODYCOMBAT 18h30-19h00 SAC DE FRAPPE 19h00-20h15 MMA 19h30-20h15 BODYPUMP	17h45-18h30 CEREMONY 18h00-18h45 BOXE TRAINING 18h30-19h15 C.A.F. 18h45-20h00 BOXE THAI 19h15-20h00 BODYATTACK 20h00-21h00 BOXE PIEDS POINGS	18h00-18h30 HIIT 18h00-18h30 SAC DE FRAPPE 18h30-19h00 100% ABDOS 18h30-19h00 SAC DE FRAPPE 19h00-19h45 BODYCOMBAT 19h00-19h45 BOXE TRAINING 20h00-21h15 MMA SPARRINGS	18h15-19h00 CEREMONY 19h00-19h45 BODYATTACK 19h45-20h30 C.A.F.	17h30-18h15 BOXE TRAINING 18h00-18h45 BODYBALANCE 18h15-19h15 BOXE ANGLAISE 19h00-19h45 BODYPUMP 19h15-20h00 SAC DE FRAPPE	

C Cardio-Training

R Renforcement

MD Méthode Douce

TT Team Training

D Danse

B Boxing