PLANNING DES COURS COLLECTIFS - BEYNOST EVASION

Beynost Evasion
VOTRE SALLE SPORT & FITNESS

LUNDI

- 9h00 - 45min - Fit 1 — BodyPump
- 10h00 - 30min - Fit 1 — Bike
- 10h45 - 30min - Fit 2 — Cuisses Abd Fess.
- 11h15 - 45min - Fit 2 — Stretching
- 12h30 - 45min - Fit 1 — Full Body
- 12h30 - 1h - Ext — Run
- 14h00 - 2h - Ext — VTT
  Réservation sur Heitz Fit 4
- 14h00 - 45min - Fit 2 — Pilates
- 17h45 - 45min - Fit 1 — Circuit Training
- 18h30 - 45min - Fit 1 — Rpm
- 18h45 - 45min - Fit 2 — Pilates
- 19h30 - 45min - Fit 2 — Yin Yoga
- 19h45 - 45min - Fit 1 — Fit Dance

MARDI

- 8h30 - 45min - Fit 2 — Pilates
- 9h00 - 45min - Fit 1 — Gym Santé
- 9h20 - 45min - Fit 2 — Pilates
- 10h10 - 45min - Fit 1 — Full Body
- 11h15 - 1h - Fit 1 — Rock
- 11h00 - 45min - Fit 2 — Stretching
- 12h30 - 45min - Fit 1 — Circuit Training
- 18h00 - 45min - Fit 1 — Rpm
- 18h00 - 45min - Fit 2 — Pilates
- 19h00 - 45min - Fit 1 — BodyPump
- 20h00 - 45min - Fit 2 — Stretching

MER CREDI

- 8h30 - 45min - Fit 1 — Full Body
- 9h20 - 45min - Fit 2 — Yoga
- 10h15 - 1h30 - Ext — Rando / Marche
  Réservation sur Heitz Fit 4
- 12h30 - 45min - Fit 1 — Rpm
- 14h00 - 1h - Fit 1 — Kids
- 18h00 - 1h - Fit 1 — Boxe
- 18h00 - 45min - Fit 2 — Cuisses Abd Fess.
- 18h45 - 45min - Fit 2 — Step
- 19h30 - 45min - Fit 2 — Pilates

JEUDI

- 9h00 - 45min - Fit 1 — Step
- 10h00 - 45min - Fit 1 — Bike
- 11h00 - 45min - Fit 2 — Stretching
- 12h30 - 30min - Fit 1 — Body Pump
- 14h00 - 30min - Fit 1 — Full Body
- 18h00 - 45min - Fit 1 — BodyPump
- 18h50 - 45min - Fit 1 — Rpm
- 19h45 - 45min - Fit 2 — Pilates

VENDREDI

- 9h00 - 45min - Fit 1 — Full Body
- 10h00 - 45min - Fit 2 — Zumba
- 11h00 - 45min - Fit 2 — Pilates
- 12h30 - 45min - Fit 1 — Cuisses Abd Fess.
- 14h00 - 45min - Fit 2 — Yin Yoga
- 18h00 - 1h - Fit 1 — Boxe

SAMEDI

- 9h15 - 45min - Fit 1 — BodyPump
- 10h15 - 45min - Fit 1 — Rpm
- 11h - 1h - Fit 2 — Rock

DIMANCHE

- 10h - 45min - Fit 1 — Full Body
- 11h - 1h - Fit 2 — Pilates