

PLANNING COURS COLLECTIFS

| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENDREDI | | SAMEDI | | DIMANCHE | |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|
| Salle 1 | Salle 2 | Salle 1 | Salle 2 | Salle 1 | Salle 2 | Salle 1 | Salle 2 | Salle 1 | Salle 2 | Salle 1 | Salle 2 | Salle 1 | Salle 2 |
| TBC 9h30 10h00 | | SH'BAM 9h30 10h15 | | TAILLE BUSTE 9h15 9h45 | | LES MILLS BODYPUMP 9h30 10h30 | | CAF 9h30 10h15 | | ABDOS FESSIERS 10h00 10h30 | | | |
| ZUMBA 10h00 10h45 | | LES MILLS CXWORX 10h15 - 10h45 | | LES MILLS BODYSTEP 9h45 10h45 | | LES MILLS CXWORX 10h30 - 11h00 | | LES MILLS BODYBALANCE 10h15 11h15 | | LES MILLS BODYPUMP 10h30 11h30 | TBC 10h30 11h15 | | LES MILLS BODYPUMP 10h30 11h30 |
| LES MILLS BODYBALANCE 10h45 11h30 | | STRETCHING 10h45 11h00 | | STRETCHING 10h45 11h15 | | STRETCHING 11h00 11h30 | | | | LES MILLS BODYSTEP 11h30 12h30 | STEP Débutant 11h15 11h45 | | LES MILLS BODYATTACK 11h30 12h15 |
| LES MILLS BODYSTEP 12h30 13h30 | | LES MILLS BODYPUMP 12h30 13h30 | | LES MILLS BODYBALANCE 12h30 13h30 | | LES MILLS BODYATTACK 12h30 13h30 | | CXWORX 12h30 13h00 | | STRETCHING 13h00 13h30 | ZUMBA 11h45 12h30 | | SH'BAM 12h15 13h00 |
| | | | | | | | | | | | STRETCHING 12h30 13h00 | | |
| | | | | | | | | | | CXWORX 14h00 14h30 | | | |
| CXWORX 18h00 18h30 | | STRETCHING 18h00 18h30 | TBC 18h00 18h30 | TAILLE ABDOS FESSIERS 18h00 18h30 | | TAILLE BUSTE 18h00 18h30 | | ABDOS FESSIERS 18h00 18h30 | | CXWORX BODYCOMBAT 14h30 15h30 | | | |
| Mau 18h30 19h15 | STEP Intermédiaire 18h30 19h15 | CAF 18h30 19h15 | LIA Intermédiaire 18h30 19h15 | LES MILLS BODYPUMP 18h30 19h30 | STEP Débutant 18h30 19h15 | LES MILLS BODYSTEP 18h30 19h30 | CAF 18h30 19h15 | LES MILLS BODYJAM 18h30 19h30 | | LES MILLS BODYCOMBAT 15h30 16h30 | | | |
| LES MILLS BODYPUMP 19h15 20h15 | PILATES 19h15 20h00 | LES MILLS BODYJAM 19h15 20h15 | TAILLE BUSTE 19h15 19h45 | LES MILLS BODYCOMBAT 19h30 20h30 | LIA Débutant 19h15 19h45 | LES MILLS BODYATTACK 19h30 20h30 | STRETCHING 19h15 19h30 | LES MILLS BODYCOMBAT 19h30 20h15 | | | | | |
| LES MILLS BODYATTACK 20h15 21h15 | CAF 20h00 20h30 | CXWORX 20h15 20h45 | STEP Débutant 19h45 20h15 | | CAF 19h45 20h15 | | PILATES 19h30 20h15 | LES MILLS BODYPUMP 20h15 21h15 | | | | | |
| | | | LES MILLS BODYBALANCE 20h15 21h00 | Djembel 20h30 21h15 | SALSA Débutant 20h15 21h00 | ZUMBA 20h30 21h30 | ABDOS 20h15 20h30 | | | | | | |
| | | | | | SALSA Intermédiaire 21h00 21h45 | | STRETCHING 20h30 21h00 | | | | | | |

Au delà de 5min de retard l'entrée en cours n'est plus possible.



www.fitnessstory.fr

Serviette, tenue et chaussures de sport propres obligatoires.