



PLANNING DE COURS 23/24



GIGAFIT
ANTONY VERRIERES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
09H30 - 10H30 PILATES Niv. 2	09H30 - 10H30 GYM POSTURALE	10H00 - 11H00 YOGA HATHA / PRANAYAMA		09H15 - 10H15 YOGA HATHA	9h00 - 10h00 PILATES Niv. 1
10H30 - 11h30 PILATES Niv. 1	12H15 - 13H00 RENFO FULL BODY	12H15 - 13H00 CAF	11h15 - 12h00 GYM DOUCE	10H30 - 11H30 PILATES TOOLS	10H00 - 11H00 RENFO FULL BODY
12H30 - 13H30 YOGA VINYASA	13H00 - 13H45 STRETCHING	13H00 - 13H45 GIGA PUMP	12H15 - 13H00 CROSS TRAINING (Débutant) ★		11H00 - 12H00 BOXING ★
					11h00 - 12h00 STEP (débutant)
18H30 - 19H15 STEP (intermédiaire)	18H15 - 18H30 ABDOS FLASH	18H15 - 18H30 ABDOS FLASH	18H15 - 19H15 GIGA COMBAT	18H00 - 18H15 ABDOS FLASH	
19H15 - 20H00 CROSS TRAINING (Confirmé) ★	18H30 - 19H15 GIGA ATTACK	18H30 - 19H15 RENFO FULL BODY	18H30-19H15 CROSS TRAINING (Débutant) ★	18H15 - 19H00 RENFO FULL BODY	
19H15 - 20H15 GIGA ZUMBA	19H15 - 20H00 GIGA PUMP	19H00 - 19h45 CROSS TRAINING (Confirmé) ★	19H15 - 20H15 GIGA PUMP	19H00 - 19H45 GIGA ZEN (Y/P/T)	
20H00 - 20H45 BIKE ★	20H00 - 21H00 BIKE ★	19h15 - 20H00 PILATES Niv. 2	19H30 - 20H15 BIKE ★	19H45 - 20H45 CROSS TRAINING (Confirmé) ★	
20H45 - 21H30 CAF		20H00 - 21H00 BOXING ★	20H15 - 21H15 GIGA ZUMBA		
		20H00 - 21H00 YOGA ASHTANGA			

Planning pouvant être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation.

Après 5 min de retard, l'accès aux cours peut être refusé par mesure de sécurité.

★ Activités Premium

Y =Yoga
P =Pilate
T =TaiChi