



# PLANNING DE COURS 24/25



## GIGAFIT

ANTONY VERRIERES

### LUNDI

9h30 - 10h30

PILATES TOOLS

10h30 - 11h30

PILATES Niv.1

12H30 - 13H30

YOGA VINYASA

18H30 - 19H15

STEP  
(Intermédiaire)

19H15 - 20H15

GIGA ZUMBA

19h15 - 20h00

CROSS TRAINING  
(Confirmé)

20h00 - 20h45

BIKE

20h45 - 21h30

CAF

### MARDI

9h30 - 10h30

GYM POSTURALE

10H30 - 11H30

PILATES Niv.2

12H15 - 13H00

RENFO FULL  
BODY

13H00 - 13h45

STRECHING

18H15 - 18H30

ABDOS FLASH

18H30 - 19H15

GIGA ATTACK

19h15 - 20h00

GIGA PUMP

20H00 - 21H00

BIKE

### MERCREDI

10H00 - 11H00

YOGA HATHA /  
PRANAYAMA

12H15 - 13H00

CAF

13H00 - 13H45

GIGA PUMP

18H15 - 18H30

ABDOS FLASH

18H30 - 19H15

RENFO FULL  
BODY

18H30 - 19H30

BOXING

19H15 - 20H00

PILATES Niv.2

19h30 - 20h30

CROSS TRAINING  
(Confirmé)

20h00 - 21h00

YOGA ASHTANGA

### JEUDI

11H15 - 12H00

GYM DOUCE

12H15 - 13H00

CROSS TRAINING  
(Débutant)

18H15 - 19h15

GIGA COMBAT

18H30-19H15

CROSS TRAINING  
(Débutant)

19H15 - 20H00

GIGA PUMP

19H30 - 20H15

BIKE

20H00 - 21H00

GIGA ZUMBA

### VENDREDI

9H15 - 10h15

YOGA HATHA

18H00 - 18H15

ABDOS FLASH

18H15 - 19H00

RENFO FULL  
BODY

19H00 - 19H45

GIGA ZEN  
(Y/P/T)

19h45 - 20h45

CROSS TRAINING  
(Confirmé)

### SAMEDI

9H00 - 10H00

STRECHING

10H00 - 11H00

RENFO FULL BODY

11H00 - 12H00

BOXING

11H00 - 12H00

STEP  
(Intermédiaire)

12H00 - 12H45

STEP  
(Débutant)

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 VIP

Y =Yoga

P =Pilate

T =TaiChi

