

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h30 - 10h30 PILATES TOOLS	9h30 - 10h30 GYM POSTURALE	10H00 - 11H00 YOGA HATHA / PRANAYAMA	9H30 - 10H PILATES STRONG BODY	9H15 - 10h15 YOGA HATHA	9H00 - 10H00 STRETCHING
10h30 - 11h30 PILATES Niv.1	10H30 - 11H30 PILATES Niv.2	11H30 - 12H PILATES	10H15 - 10H45 PILATES NIV 1	10H30 - 11H GYM DOUCE	10H00 - 11H00 RENFO FULL BODY
11H45 - 12H15 STRETCH FEELING	12H15 - 13H00 RENFO FULL BODY	12H15 - 13H00 CAF	11H15 - 12H00 GYM DOUCE	11H15 - 11H45 STRETCHING	10H30 - 11H15 VIRTUAL BIKING
12H30 - 13H30 YOGA VINYASA	13H00 - 13h45 STRETCHING	13H00 - 13H45 GIGA PUMP	12H15 - 12H45 BODY SCULPT	12H - 12H30 BODY SCULPT	11H00 - 12H00 STEP (Intermédiaire)
			12H15 - 13H00 CROSS TRAINING (Débutant)		12H - 13H CAF
		17H30 - 18H CAF			13H - 14H GIGA KIDS
17H30 - 17H45 CUISSSES FESSIERS		18H15 - 18H30 ABDOS FLASH			14H30 - 15H CAF
17H45 - 18H15 BODY SCULPT	17H40 - 18H POWER BOOTY	18H30 - 19H15 RENFO FULL BODY	17H30 - 18H CAF	18H00 - 18H15 ABDOS FLASH	15H15 - 15H45 BODY SCULPT
18H30 - 19H15 STEP (Intermédiaire)	18H15 - 18H30 ABDOS FLASH	18H30 - 19H30 BOXING	18H15 - 19h15 GIGA COMBAT	18H15 - 19H00 RENFO FULL BODY	
19H15 - 20H15 GIGA ZUMBA	18H30 - 19H15 GIGA ATTACK	19H - 19H30 VIRTUAL BIKING SPRINT	18H30-19H15 CROSS TRAINING (Débutant)	18H30 - 19H15 VIRTUAL BIKING	
19h15 - 20h00 CROSS TRAINING (Confirmé)	19h15 - 20h00 GIGA PUMP	19H15 - 20H00 PILATES Niv.2	19H15 - 20H00 GIGA PUMP	19H00 - 19H45 GIGA ZEN (Y/P/T)	
20h00 - 20h45 BIKE	20H00 - 21H00 BIKE	19h30 - 20h30 CROSS TRAINING (Confirmé)	19H30 - 20H15 BIKE	19h45 - 20h45 CROSS TRAINING (Confirmé)	
20h45 - 21h30 CAF	20H15 - 20H45 CUISSSES FESSIERS	20h00 - 21h00 YOGA ASHTANGA	20H00 - 21H00 GIGA ZUMBA		

★ Activités VIP

📶 Cours virtuels

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.