

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

SAISON 2023-2024



05 61 54 17 36



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H30 FULL BODY	9H30 CAF	9H30 SPÉCIAL ABDOS	9H30 FULL BODY	9H30 PILATES	9H00 VINYASA YOGA
10H30 MOBILITY	10H30 PILATES	10H00 PILATES	10H30 STEP GOLD		10H30 BODY PUMP LES MILLS
12H30 BODY ATTACK LES MILLS	12H30 FULL BODY	12H30 BODY PUMP LES MILLS	12H30 STEP II	12H30 CARDIO BOXE	11H30 RPM LES MILLS
17H30 PILATES FULL BODY	17H30 CARDIO BOXE	17H30 CROSS TRAINING	17H30 PILATES	17H30 MOBILITY	<p>POUR VOTRE SÉCURITÉ ET LE BON DÉROULEMENT DES COURS</p>  Réservez votre cours !  Ce planning évolue selon la fréquentation et les saisons.  Venez 10 minutes avant le cours pour vous installer.  Sacs et vestes sont interdits dans l'espace de cours.  Gardez votre gourde, serviette et tapis avec vous.  Nettoyez votre matériel après utilisation.
18H30 BODY PUMP LES MILLS	18H30 BODY ATTACK LES MILLS	18H30 HATHA YOGA	18H00 FULL BODY	18H00 CROSS TRAINING	
	18H30 CAF	18H30 RPM LES MILLS	18H30 CARDIO BOXE	18H30 ZUMBA	
19H30 RPM LES MILLS	19H30 STEP II	19H30 ZUMBA	19H00 RPM STEP I LES MILLS		
	19H30 BODY SUSPENSION				