

PLANNING DE COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H00 – 10H00	9H00 – 10H00	9H00 – 10H00	9H00 – 10h00	9H00-10H00	
PUMP	TABATA	SWISS BALL	ZUMBA	CIRCUIT TRAINING	
	10H00 – 11h00	10H00-11H00	10H00 – 11h00		
	BALANCE	PILATES	BALANCE		
				10H00 – 11H00	10H15 - 11h00
10H00 – 11H00		11H00-12H00	11H00-12H00	BOXING	CIRCUIT TRAINING
STRETCHING		C A F DEBUTANT	BIKING		11H15 – 12h00
11H00 – 12H00		11h00 - 12H00			BIKING
BOXING		CROSS TRAINING		11H00 – 12H00	
				PUMP	
12H30 – 13H15	12H30 – 13H15	12H30 – 13H15	12H30 – 13H15	12H30 – 13H15	
CIRCUIT TRAINING	BIKING	STEP intermédiaire/confirmé	BOXE AND BIKE	CAF	
	18H30-19H30	18H30-19H30		18H30-19H30	
	CAF	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	
18H15-19H00	19H30-20H30	18H30-19H30	18H30-19H30	18H30-19H30	
CROSS TRAINING	BOXE AND BIKE	PUMP	PUMP	CIRCUIT BOXE	
19H15-20H00	19H30-20H30	19H30-20H30	19H30-20H30	19H30-20H30	
BIKING	LES MILLS BODYATTACK	ZUMBA	BIKING	STEP DEBUTANT	
20H15-21H00		19H30-20H30	19H30-20H30		
ZUMBA		BIKING	LES MILLS BODYATTACK		

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

La durée effective des cours est de 45 minutes.

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

Les cours avec moins de 3 adhérents pourront être annulés le Jour J