

PLANNING DES COURS FITNESS

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

MATIN

9h15 - 9h45
Renfo Tonic

9h15 - 10h00
Body Sculpt

9h15 - 10h00



9h15 - 10h00
AFC

9h30 - 10h15
Spécial dos De
Gasquet

9h30 - 10h15



09h45 - 10h15
Spécial Core

10h00 - 11h00



10h15 - 10h45
Renfo Swiss Ball

10h00 - 11h00
Gym Senior

10h15 - 10h45
Stretch

10h30 - 11h15



10h15 - 11h00
Gym Douce
Relaxation

10h45 - 11h15
Stretch

11h00 - 11h30
Stretch

10h45 - 11h30
Pilates

11h30 - 12h15
Spécial dos De
Gasquet

MIDI

12h30 - 13h15



12h30 - 13h30



12h30 - 13h15
AFC

12h30 - 13h30



12h30 - 13h15
Afrobeats

12h30 - 13h15



APRÈS MIDI

17h45 - 18h30
Tabata

18h00-18h45
Spécial dos De
Gasquet

17h45 - 18h30
STEP

18h30 - 19h15
Spécial Dos De
Gasquet

18h45-19h30



17h45-18h30



17h45 - 18h30
CORE

18h30 - 19h15
AFC

18h45 - 19h15
Sprint Cycle

19h00-19h45



18h30-19h30



18h30 - 19h30



19h30 - 20h15



19h15 - 20h15
Renfo Équilibre

19h30-20h00
Abdos Flash