

PLANNING DES COURS FITNESS

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

MATIN

9h15 - 10h00
Renfo Cardio

9h15 - 10h00
Body Sculpt

9h15 - 10h00



9h15 - 10h00
AFC

9h15 - 10h00
Spécial dos De
Gasquet

10h00 - 11h00
Gym Douce
Relaxation

10h00 - 11h00



10h15 - 10h45
ABDOS Stretch

10h00 - 11h00
GYM Senior

10h00 - 10h45
Swiss Ball Tonic

10h - 10h45



10h45 - 11h30
Pilates

11h00 - 11h30
Stretch

10h45 - 11h15
Stretch

MIDI

12h30 - 13h15



12h30 - 13h30



12h30 - 13h15
AFC

12h30 - 13h30



12h30 - 13h15



12h30 - 13h15



APRÈS MIDI

17h45 - 18h30
STEP CARDIO

17h45 - 18h30



17h45 - 18h30



17h30 - 18h15
Spécial Dos de
Gasquet

17h45 - 18h30
Body sculpt

18h30 - 19h15
AFC

18h30 - 19h15
Circuit Training

18h30 - 19h00
BOSU Tonic

18h15 - 19h15



18h30 - 19h30



19h15 - 20h00
Barre au sol

19h15 - 20h15



19h00 - 19h45



19h15 - 20h00
Boxing circuit

19h30 - 20h15
PILATES