PLANNING DES COURS FITNESS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN					
9h15 - 9h45 Renfo Tonic	9h15 - 10h00 Body Sculpt	9h15 - 10h00 LesMills RPM	9h15 - 10h00 AFC	9h15 - 10h00 Spécial dos De Gasquet	
09h45 - 10h15 Spécial Core	10h00 - 11h00 LesMills BODYBALANCE	10h15 - 10h45 Abdos Stretch	10h00 - 11h00 Gym Senior	10h00 - 10h45 Swiss Ball Tonic	10h - 10h45 LesMills RPM LesMills BODYPUMP
10h15 - 11h00 Gym Douce Relaxation		10h45 - 11h30 Pilates	11h00 - 11h30 Stretch	10h45 - 11h15 Stretch	
MIDI					
12h30 - 13h15 LesMills RPM	12h30 13h30 LesMills BODYPUMP	12h30 - 13h15 AFC	12h30 - 13h30 LesMills BODYBALANCE	12h30 - 13h15 ZUMBA fitness	
				12h30 - 13h15 LesMills RPM	
APRÈS MIDI					
17h45 - 18h30 STEP	18h00 - 18h30 Sprint Cycle	18h00-18h45 Spécial dos De Gasquet	17h45-18h30 ZUMBA fitness	17h45 - 18h30 Body sculpt	
18h30 - 19h15 AFC	18h30 - 19h15 Tabata	18h45-19h15 AFC	18h30-19h30 LesMills BODYPUMP	18h30 - 19h30 LesMills BODYBALANCE	
19h15 - 19h45 Stretch	19h15 - 20h15 LesMills BODYBALANCE	19h00-19h45 LesMills RPM Attack	19h30-20h00 Abdos Flash		