

CÔTÉ FORME

Des professionnels & du sport

- PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
09h00-09h30	09h00-10h00	09h00-09h45	09h00-10h00	09h00-10h00	09h00-10h00
CAF	GYM DOUCE	BIKE & TABATA	BODY BARRE	GYM DOUCE	STEP
09h30-10h00					10h05-10h50
STRETCH					RMG
12h15-12h30	12h15-12h30	12h15-12h30	12h15-12h30	12h15-12h30	
HIIT	BODY WARRIOR	STRETCH	WOD	BIKE & TABATA	
17h45-18h15	17h45-18h15	17h30-18h15	17h30-18h15	17h45-18h15	
ABDOS FESSIERS	SWISS BALL	ZUMBA	PILATES	SPÉCIAL BUSTE	
18h30-19h15	18h20-19h15	18h15-19h00	18h30-19h15	18h30-19h15	
BIKE	STEP INTERMÉDIAIRE	HILO DÉBUTANT	STEP DÉBUTANT	BIKE & TABATA	
19h30-20h30	19h30-20h00	19h00-20h00	19h20-20h00		
ZUMBA	CAF	HILO CONFIRMÉ	BODY BARRE		
	20h00-20h30		20h00-20h30		
	STRETCH		STRETCH		

PLANNING NUMÉRIQUE



INFORMATIONS UTILES:

- Serviette, tenue sportive & baskets propres: OBLIGATOIRES
- Arriver 5min avant le début du cours.
- Sur réservation par téléphone ou via notre application: 48h à l'avance.

REINFORCEMENT
MUSCULAIRE

TENDANCE
CARDIO

TECHNIQUE
DOUCE