

PLANNING

NOS COURS COLLECTIFS

TECHNIQUE DOUCE
 CHORÉGRAPHIQUE
 RENFORCEMENT
 CARDIO



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9H30 - 10H15
PILATE

9H30 - 10H15
TOTAL BODY

9H30 - 10H
ABDOS 30'

.....

12H30 - 13H
ABDOS 30'

10H - 10H30
STRETCHING

18H - 18H45
TOTAL BODY

.....

19H - 19H30
ABDOS 30'

18H30 - 19H30
C.A.F.

18H30 - 19H15
TOTAL
BODY

18H30 - 19H30
BODY
BARRE

12H30 - 13H
HIIT

19H30 - 20H30
PILATE 1 /
STRETCHING

18H30 - 19H15
R.P.S.

(RENFORCEMENT, PILATE,
STRETCHING)

19H30 - 20H
HIIT

19H30 - 20H
HIIT

19H30 - 20H30
PILATE 2 /
STRETCHING

19H30 - 20H
CARDIO /
ABDOS