

PLANNING FITNESS

À PARTIR DU 04/09/23

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	09:15 - 10:15 MIREILLE				
09:30 - 10:15 TIZIANA MOVE YOUR BODY	HATHA	09:30 - 10:15 SABRINA PILATES	09:30 - 10:15 SABRINA HIIT	09:30 - 10:15 CORINNE ABDOS FESSIERS CUISSES	10:00 - 10:45 TIZIANA
10:15 - 11:00 TIZIANA BODYSULPT	10:15 - 11:00 MIREILLE PILATES	10:15 - 11:00 SABRINA BODYSULPT	10:15 - 11:00 SABRINA FLASHABDO	10:15 - 11:00 CORINNE PILATES	NEW HARD TRAINING
11:00 - 11:45 TIZIANA PILATES	11:00 - 12:00 MIREILLE HATHA	11:00 - 11:45 SABRINA STRETCH	11:00 - 11:45 SABRINA PILATES	11:00 - 12:00 MIREILLE HATHA	FULL BODY
12:00 - 12:45 TIZIANA NEW MOVE SWISSBALL					11:45 - 12:30 TIZIANA PILATES
	12:30 - 13:15 MIREILLE STRETCH	12:30 - 13:15 SABRINA PILATES			
17:30 - 18:15 TIZIANA STEP DÉBUTANT					
18:15 - 19:00 TIZIANA ABDOS FESSIERS	18:15 - 19:00 CORINNE PILATES	18:15 - 19:00 CORINNE BODYSULPT	18:15 - 19:00 SABRINA ZUMBA FITNESS		
19:00 - 19:45 TIZIANA NEW STRETCH SOPHRO	19:00 - 19:45 CORINNE ZUMBA FITNESS	19:00 - 19:45 CORINNE STEP DÉBUTANT	19:00 - 20:00 SABRINA PUMP		
	19:45 - 20:45 CORINNE FULL BODY	19:45 - 20:30 CORINNE SWISSBALL	20:00 - 20:45 SABRINA STRETCH		

i ☀ Le soleil indique les cours qui se feront en extérieur quand la météo le permettra.

Le planning pourra être amené à être modifié selon la fréquentation.
Pas de cours les jours fériés.

L'accès au cours se fait sur réservation uniquement.

Les cours de fitness ont une durée de 45 minutes.

Les cours de pump ont une durée d'une heure.