

# PLANNING FITNESS - 2023

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
9h00-9h45 BODY SCULPT		9h00-9h45 BODY PUMP		9h00-9h45 CAF		9h00-10h00 POSTURAL		9h00-9h45 BODY BALANCE		9h00-9h45 BODY PUMP	
10h00-11h30 VINYASA YOGA		10h00-10h45 STRETCHING	10h00-10h45 BIKING VIRTUEL	10h00-11h30 QI GONG & MÉDITATION		10h00-11h00 CROSS KIDS 6-10 ans	10h00-11h00 YIN YOGA	10h00-10h45 FIT TRAINING	10h00-10h45 STRETCHING	10h00-10h45 BIKING	10h00-10h45 BIKING
12h30-13h15 CAF	12h30-13h15 BIKING VIRTUEL	12h30-13h15 FIT TRAINING	12h30-13h15 BIKING VIRTUEL	12h30-13h15 BIKING		12h30-13h15 CORE TRAINING	12h30-13h15 BIKING VIRTUEL	12h30-13h15 BODY SCULPT	12h30-13h15 BIKING VIRTUEL	12h30-13h15 BIKING VIRTUEL	

		17h00-18h00 CROSS KIDS 11-15 ans			
18h15-19h00 BIKING	18h15-19h00 BODY SCULPT	18h15-19h00 STRETCHING	18h15-19h00 BIKING VIRTUEL	18h15-19h00 BODY PUMP	18h15-19h00 BIKING VIRTUEL
19h15-20h00 STEP	19h15-20h00 ZUMBA	19h15-20h00 FIT TRAINING		19h15-20h00 BIKING	

>> Tous les cours sont sur réservation via l'application HeitzFit 3.0 <<

