


PLANNING COURS TERRESTRES - À PARTIR DU 6 SEPTEMBRE 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	SAMEDI
9h 30	9h-9h45 BODY SCULPT	9h-10h BODY PUMP	9h-9h45 CAF	9h-10h POSTURAL	9h-10h GYM PLEIN AIR	9h-9h45 PILATES	9h15-9h45 HIIT
10h 30	10h-11h30 VINYASA YOGA	10h-10h45 STRETCHING	10h-11h BODY BALANCE	10h-11h YIN YOGA		10h-10h45 RPM	10h-11h BODY PUMP
11h 30							11h-11h45 STRETCHING
12h 30	12h30-13h15 BODY BALANCE	12h30-13h15 GYM PLEIN AIR	12h30-13h15 RPM	12h30-13h HIIT		12h30-13h15 BODY PUMP	
14h 30			14h-15h CROSS KIDS 6 à 10 ANS			14h30-15h15 GYM DOUCE	
15h 30	14h30-15h15 STRETCHING		15h-16h CROSS KIDS 11 à 15 ANS				
16h 30							
17h 30							
18h 30	18h-18h45 RPM	18h-18h45 BODY SCULPT	18h-18h45 PILATES	18h-19h BODY PUMP		18h-18h45 GYM PLEIN AIR	
19h 30	19h-19h45 CAF	19h-19h45 CARDIO STEP	19h-19h30 HIIT	19h-20h BODY BALANCE			
20h 30	20h-21h STEP	20h-20h45 TRX	20h-20h45 CROSS TRAINING	19h45-20h45 ZUMBA	20h-20h45 CROSS TRAINING		

ESPACE FITNESS STUDIO RPM PLATEAU TERRASSE PLEIN AIR *COURS ENFANTS