

PLANNING FITNESS DE JANVIER 2017 À JUIN 2017

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09h30 – 10h00 RANDO VELO Mathieu	9h15 – 10h15 RELAXATION	9h30 – 10h15 blueball Frantz	9h30 – 10h15 GYM DOUCE Mathieu	09h30 – 10h15 FIT' N FORME Frantz	09h30-10h15 LES MILLS RPM ★ Cyrielle	09h30-10h15 GYM DOUCE Sandra	10H00 – 10h45 FIT' N FORME Frantz/Sandra/Emilie
10h15 – 11h00 BODYPUMP Mathieu	10h15 – 11h00 FIT' N FORME Emilie	★ 10h15-11h00 ZUMBA Sandra	10h30 – 11h00 RANDO VELO Mathieu	10h15 – 11h00 blueball Frantz	★ 10h15 – 11h00 ZUMBA Sandra		10h45 – 11h30 Abdos- Fessiers- Stretch Frantz/Sandra/Emilie
11h00 – 11h45 Abdos- Fessiers- Stretch Mathieu	11h00 – 11h30 TOTAL ABDOS Emilie	11h00-11h45 FIT'N FORME Sandra	11h00 – 11h45 STRETCHING Mathieu			11h00 – 11h45 Abdos- Fessiers- Stretch Sandra	
★ 12h30-13h15 LES MILLS RPM Cyrielle	12h30 – 13h15 BODYPUMP Frantz	12h30 – 13h15 Abdos- Fessiers- Stretch Mathieu	12h30 – 13h15 STEP Mathieu				
18h00-19h00 LES MILLS RPM ★ Cyrielle	18h00-18h45 STEP Nicolas	18h30 – 19h15 Abdos- Fessiers- Stretch Emeric	18h00 – 18h45 BODYPUMP Cyrielle	18h00 – 18h45 blueball Frantz	18h00-18h45 LES MILLS RPM ★ Frantz	18h30-19h15 TOTAL ABDOS Nicolas	
19h00 – 19h30 TOTAL ABDOS Cyrielle	19h15 – 20h00 CARDIO DANCE Emeric	18h45-19h30 BODY COMBAT Cyrielle	18h45-19h30 LES MILLS RPM ★ Frantz	18h45-19h30 ABDOS FESSIERS Nicolas	19h15 – 20h00 STEP Nicolas		
	★ 20h00 – 20h45 LES MILLS RPM Emeric	19h30 – 20h15 Abdos- Fessiers- Stretch Cyrielle	19h30 – 20h15 BODYPUMP Nicolas				

★ cours premium

— Intensité faible
— Intensité modérée
— Intensité intermédiaire
— Intensité élevée



Document non-contractuel. Ce planning est donné à titre indicatif et peut être modifié sans préavis en fonction des impératifs de fonctionnement par la direction.

Les cours seront dispensés pour un minimum de 2 personnes.