



PLANNING COURS FITNESS
 à compter du 11 septembre 2023

LUNDI
 9h00 - 21h00

MARDI
 9h00 - 21h00

MERCREDI
 10h00 - 20h30

JEUDI
 9h00 - 21h00

VENDREDI
 9h00 - 21h00

SAMEDI
 9h00 - 18h00

CTAF
 9h30 - 10h15

PILOXING
 9h30 - 10h00

TOTAL RENFO
 9h30 - 10h15

TAF
 9h30 - 10h00

COMBO RENFO
 12h30 - 13h15

PILATES
 10h05 - 10h45

" 211 "
 12h30 - 13h00

STRETCHING
 10h00 - 10h30

CTAF
 18h00 - 18h40

CTAF
 12h30 - 13h15

CIRCUIT TRAINING
 18h15 - 18h50

ABDOS FESSIERS
 12h30 - 13h00

PILOXING
 18h45 - 19h30

TOTAL RENFO
 18h15 - 18h45

FLASH ABDOS
 18h15 - 18h30

TOTAL RENFO
 18h30 - 19h00

FLASH ABDOS
 18h45 - 19h00

" 211 "
 18h30 - 19h00

STEP DÉBUTANT
 19h00 - 19h30

STEP ACCESS
 19h00 - 19h30

AFRO MIX
 19h00 - 19h30

FLASH ABDOS
 19h00 - 19h15

TOTAL RENFO
 19h30 - 20h00

TAF
 19h30 - 20h00

PILATES
 19h15 - 20h00

. Cours de fitness assurés à partir de 3 personnes minimum