



PLANNING COURS FITNESS

Été 2024 : du 01/07/2024 au 15/09/2024

LUNDI 9h00 - 21h00	MARDI 9h00 - 21h00	MERCREDI 10h00 - 20h30	JEUDI 9h00 - 21h00	VENDREDI 9h00 - 21h00	SAMEDI 9h00 - 18h00
<p>CTAF 9h30 - 10h15</p>	<p>PILOXING 9h30 - 10h00</p>		<p>TOTAL RENFO 9h30 - 10h15</p>	<p>TAF 9h30 - 10h00</p>	
	<p>PILATES 10h05 - 10h45</p>			<p>STRETCHING 10h00 - 10h30</p>	
<p>COMBO RENFO 12h30 - 13h15</p>	<p>CTAF 12h30 - 13h15</p>		<p>ABDOS FESSIERS 12h30 - 13h00</p>		
<p>CTAF 18h00 - 18h40</p>	<p>TOTAL RENFO 18h15 - 18h45</p>	<p>FLASH ABDOS 18h15 - 18h30</p>			
<p>PILOXING 18h45 - 19h30</p>	<p>FLASH ABDOS 18h45 - 19h00</p>	<p>" 211 " 18h30 - 19h00</p>		<p>TOTAL RENFO 18h30 - 19h00</p>	
	<p>STEP DÉBUTANT 19h00 - 19h30</p>	<p>STEP ACCESS 19h00 - 19h30</p>	<p>FOCUS HAUT / CORPS 19h00 - 19h30</p>	<p>FLASH ABDOS 19h00 - 19h15</p>	
			<p>FOCUS BAS / CORPS 19h30 - 20h00</p>	<p>PILATES 19h15 - 20h00</p>	

. Cours de fitness assurés à partir de 3 personnes minimum