



PLANNING COURS FITNESS
À compter du 16 septembre 2024

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 - 10h00	ABDOS FESSIERS 9h30 - 10h00	YOGA 10h00 - 11h30 * <i>*prestation en supplément sur réservation</i>
CROSS TRAINING 12h30 - 13h10	PILATES 10h05 - 10h45		PILATES 10h05 - 10h45	STRETCHING 10h00 - 10h30	
CTAF 18h00 - 18h40	CTAF 12h30 - 13h15		PILOXING 12h30 - 13h10	ABDOS FESSIERS 12h30 - 13h00	<i>. Cours de fitness assurés à partir de 3 personnes minimum</i>
PILOXING 18h45 - 19h30	TOTAL RENFO 18h15 - 18h45	FLASH ABDOS 18h15 - 18h30	FOCUS HAUT / CORPS 18h00 - 18h30		
	FLASH ABDOS 18h45 - 19h00	" 211 " 18h30 - 19h00	FOCUS BAS / CORPS 18h30 - 19h00	TOTAL RENFO 18h30 - 19h00	
	ACCESS DANCE 19h00 - 19h30	STEP ACCESS 19h00 - 19h40	STEP DÉBUTANT 19h00 - 19h30	FLASH ABDOS 19h00 - 19h15	
	TAF 19h30 - 20h00			PILATES 19h15 - 20h00	