


PLANNING FITNESS A PARTIR DU 31/08/20

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
09:30 - 10:15 AURÉLIE MOVE YOUR BODY	09:30 - 10:15 LORIE ZUMBA	09:30 - 10:15 SABRINA CARDIOSLIDE	09:30 - 10:15 SABRINA HIIT	09:30 - 10:15 MIREILLE ABDOS FESSIERS CUISSÉS	09:30 - 10:15 LORIE CROSS TRAINING
10:15 - 11:00 AURÉLIE ABDOS FESSIERS BRAS	10:15 - 11:00 MIREILLE PILATES	10:15 - 11:00 SABRINA BODYSculp	10:15 - 11:00 SABRINA FLASHABDO	10:15 - 11:00 MIREILLE PILATES	10:15 - 11:00 LORIE SWISSBALL
11:00 - 11:45 AURÉLIE PILATES	11:00 - 12:00 MIREILLE YOGA	11:00 - 11:45 SABRINA STRETCH	11:00 - 11:45 SABRINA PILATES	11:00 - 11:45 MIREILLE SWISSBALL	11:00 - 12:00 LORIE PUMP
12:30 - 13:30 AURÉLIE PUMP	12:30 - 13:15 MIREILLE STRETCH	12:30 - 13:15 SABRINA PILATES		12:30 - 13:30 MIREILLE YOGA	
18:00 - 18:30 MIREILLE FLASHABDO	18:15 - 19:00 AURÉLIE PILATES	18:15 - 19:00 SABRINA HIIT	18:15 - 19:15 SABRINA PUMP	17:45 - 18:30 LORIE ZUMBA	18:30 - 19:15 LORIE TABATA
18:30 - 19:15 MIREILLE SWISSBALL	19:00 - 20:00 AURÉLIE PUMP	19:00 - 19:45 SABRINA ZUMBA	19:15 - 20:00 SABRINA CARDIOBOXE		
19:15 - 20:15 MIREILLE YOGA	20:00 - 20:45 AURÉLIE HIIT	19:45 - 20:30 SABRINA SWISSBALL	20:00 - 20:45 SABRINA STRETCH		



 Le soleil indique les cours qui se feront en extérieur quand la météo le permettra.

Le planning pourra être amené à être modifié selon la fréquentation.

L'accès au cours se fait sur réservation uniquement.

Les cours de fitness ont une durée de 45 minutes.

Les cours de yoga et de pump ont une durée d'une heure.