

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	Lundi 9H30-21H30	Mardi 9H30-21H30	Mercredi 9H30-21H30	Jeudi 9H30-21H30	Vendredi 9H30-13H / 14H-21H00	Samedi 9H30-13H00	Dimanche 10H00-12H30
MATIN	10H00 45' GYM D'ENTRETIEN		10H00 45' FESSIERS/ABDOS/CUISSES		10H00 45' ZUMBA	9H45 45' BODY SCULPT	OUVERT DE 10H00 À 12H30
	10H45 30' STRETCHING		10H30 15' ABDOS		10H45 30' STRETCHING	10H30 45' STRONG ZUMBA	
		12H30 45' FESSIERS/ABDOS/CUISSES		12H30 45' CIRCUIT-TRAINING		11H15 30' STRETCHING	
MIDI		13H00 15' ABDOS					
			15H00 60' ZUMBA kids		15H00 45' CIRCUIT-TRAINING OU FESSIERS/ABDOS/CUISSES		
APRÈS-MIDI			16H00 60' ZUMBA kids				
	18H15 45' FESSIERS/ABDOS/CUISSES	18H15 45' BODY SCULPT	18H30 30' HIIT	18H30 50' STEP	17H45 45' FESSIERS/ABDOS/CUISSES	18H15 15' ABDOS	
SOIR	18H45 15' ABDOS				18H30 45' STRONG ZUMBA		
	19H00 50' STRONG ZUMBA	19H00 50' STEP	19H00 60' ZUMBA		19H15 30' STRETCHING		
	20H00 60' ZUMBA	20H00 45' FESSIERS/ABDOS/CUISSES					
		20H30 15' ABDOS					

