

PLANNING HEBDOMADAIRE COURS COLLECTIFS A PARTIR DE JANVIER 2017

Horaires / jours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Horaires / jours	SAMEDI
12H15 - 12H45	ZUMBA (20) <i>Sophie</i>	CROSS TRAINING (20) Bruno	ABDOS FESSIERS (20) <i>Bruno</i>	BODY BARRE (14) <i>Bruno</i>	POWER STEP (14) <i>Sophie</i>	10H15 - 11H15	HIIT (24) <i>Bruno / Jimmy</i>
12H50 - 13H20	ABDOS FESSIERS (20) <i>Sophie</i>		SLIM BODY (14) <i>Bruno</i>	BIKE (5) <i>Bruno</i>	ABDOS FESSIERS (20) <i>Sophie</i>	11H30 - 12H30	

18H00 - 18H45	CAF (20) <i>Jimmy</i>	AEROBOXE (20) <i>Jimmy</i>	BODY BARRE (14) <i>Bruno</i>	SLIM BODY (14) <i>Bruno</i>	STEP DÉBUTANT (14) <i>Jimmy</i>	LEGENDE ZUMBA, POWER STEP, STEP DÉBUTANT, BIKE, CAF/ABDOS FESSIERS, BODY BARRE, SLIM BODY, AEROBOXE, HIIT, STRETCHING
19H00 - 19H45	BODY BARRE (14) <i>Bruno</i>	CROSS TRAINING (20) <i>Bruno</i>	ZUMBA (20) <i>Sophie</i>	BIKE (5) <i>Sophie</i>	STRETCHING (20) <i>Sophie</i>	
20H00 - 20H45	BIKE (5) <i>Bruno</i>					

CHAUSSURES PROPRES et SERVIETTE OBLIGATOIRES lors des cours.

Pensez aussi à vous munir d'une bouteille d'eau pour bien vous HYDRATER avant, pendant et après le cours.