

Planning Saison 2023-2024

HORAIRES

Lundi - dimanche 6H-22H



La direction se réserve le droit de modifier le planning, le cas échéant.

LUNDI

9H15 : BODY PUMP
10H15 : STRETCH

12H30 : BODY BALANCE

18H : BODY PUMP
18H45 : RPM
18H45 : ENTRAINEMENT
FONCTIONNEL ADAPTE
19H30 : BODY COMBAT

MARDI

9H15 : CUISSSES ABDOS FESSIERS

12H30 : BODY ATTACK ou BODY
COMBAT

18H : ABDOS
18H15 : BODY BALANCE
18H45 : HIIT
19H15 : BODY ATTACK

MERCREDI

18H : AERODANCE
19H : STEP
19H15 : RPM

JEUDI

9H15 : SWISS BALL
9H45 : BODY BALANCE

12H30 : RPM

18H30 : SH'BAM
19H15 : YOGA

VENDREDI

9H15 : RPM
9H45 : CROSS-TRAINING

12H30 : BODY PUMP

18H : FULL BODY
FUNCTIONAL TRAINING

SAMEDI

10H30 : HIIT
11H15 : RPM **OU** 10H30 : BODY COMBAT

DIMANCHE

10H30 : BODY BALANCE