

PLANNING DES COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H30 22H00	09H30 22H00	12H00 20H30	09H30 22H00	09H30 20H30	10H00 15H00	10H00 12H30
10H00 L.I.A. DEBUTANT (30 min)			10H00 STEP DEBUTANT (45 min)	NOUVEAU 10H00 BODYBALANCE (60 min)		MUSCULATION ET CARDIO
10H30 STEP DEBUTANT (30 min)	10H30 F.A.C. (30 min)		10H45 F.A.C. (30 min)		10H30 FIT TRAINING (75 min)	
11H00 ABDOS/FESSIERS (30 min)	11H00 SPINNING (30 min)			11H15 CIRCUIT TRAINING (60 min)		
					NOUVEAU 11H45 ZUMBA (45 min)	
12H30 STEP DEBUTANT (30 min)	12H30 GYM TONIC (30 min)	12H30 CIRCUIT TRAINING (60 min)	NOUVEAU 12H30 BODYBALANCE (60 min)	12H30 STEP INTERMED. (30 min)		
13H00 ABDOS (15 min)	13H00 ABDOS (15 min)			13H00 ABDOS (15 min)		
17H30 BODYDECK (45 min)	17H30 STEP « 1er PAS » (30 min)	NOUVEAU 17H30 BODYCOMBAT (60 min)	17H45 STEP INTERMED. (45 min)	17H30 STEP DEB / INT (30 min)		
	18H00 L.I.A. INTERMED. (30 min)			18H00 F.A.C. (30 min)		
NOUVEAU 18H15 BODYCOMBAT (30 min)	18H30 SLIM TRAINING (45 min)	18H30 L.I.A. CONFIRME (45 min)	NOUVEAU 18H30 BODYBALANCE (60 min)	18H30 SPINNING (30 min)		
19H00 STEP CONFIRME (45 min)	NOUVEAU 19H00 ZUMBA (45 min)					
20H00 F.A.C. (30 min)						

COURS D'ACTIVATION CARDIO-VASCULAIRE CHOREGRAPHIE
COURS D'ACTIVATION CARDIO-VASCULAIRE SUR VELO
COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

NOM PRENOM

ADRESSE

CP + VILLE TELEPHONE

E-MAIL DATE DE NAISSANCE

COUPON D'ESSAI GRATUIT



Bénéficiez d'une séance d'essai gratuite et de coaching personnalisé sur présentation de ce coupon et d'un justificatif d'identité. Offre non cumulable, valable 1 fois, hors séance d'UV et Powerplate.