

PLANNING – CAM MUSCULATION COURS COLLECTIFS

SAISON 2024-2025

LUNDI

10H00 – 10H45
FULL BODY

10H45 – 11H30
STRETCHING

12H15–13H00
YOGA

17H30 – 18H00
MOBILITÉ

18H00 – 18H40
CAF

18H45 – 19H30
BODY SCULPT

19H30–20H15
PILATES

MARDI

10H00 – 10H45
CAF

10H45–11H30
YOGA

12H15–13H00
FULL BODY

17H30 – 18H00
100 % ABDOS

18H00 – 18H40
ZUMBA

18H45 – 19H30
CROSS TRAINING

19H30 – 20H15
STEP

MERCREDI

10H00 – 10H45
BODY BARRE

10H45 – 11H30
CAF

12H15–13H00
CROSS TRAINING

14H15–15H00
PILATES

15H00–15H45
YOGA

18H00 – 18H40
CAF

18H45 – 19H30
BODYFIGHT

19H30–20H15
PILATES

JEUDI

10H00 – 10H45
CARDIO

10H45 – 11H30
STRETCHING

12H15–13H00
PILATES

17H30 – 18H00
100% FESSIERS

18H00 – 18H40
HIIT

18H45 – 19H30
BODY BARRE

19H30 – 20H15
STEP

VENDREDI

10H00 – 10H45
CAF

10H45 – 11H30
STRETCHING

12H15–13H00
BODY SCULPT

17H30 – 18H00
MOBILITÉ

18H00 – 18H40
HIIT

18H45 – 19H30
BODY FIGHT

19H30–20H15
YOGA



RENFORCEMENT

CARDIO

CARDIO MIXTE

CARDIO INTENSE

CARDIO-CHORÉGRAPHIÉ

RENFORCEMENT CIBLÉ

GYM DOUCE