

PLANNING 2021/2022


















Pôle Fitness



Pôle Zen



Personal Trainer (coaching personnalisé)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h Pilates 	10h Piloxing® Barre 		10h30 (1h) 	10h Training Ball 	10h CAF
10h45 Full Body	10h45 Abdos/Fessiers		10h45 Stretching	11h Pilates 	
12h45 CAF	12h45 		12h45 Step	12h45 Pilates 	
<i>Personal Trainer</i>			<i>Personal Trainer</i>		
17h30 Full Body	17h30 Training Ball 		17h30 Abdos Fessiers 30mn	17h30 Pilates 	17h30 Piloxing® Barre 
18h20 Step	18h20 Circuit training / HIIT	18h05 Piloxing® K.O 30mn 	18h20 Aéro Dance	18h20 (1h) 	
19h10 Pilates 	19h10 Cardio Boxe	18h45 Piloxing SSP 	19h10 CAF		
		19h30 Stretching			

Planning établi sous réserve de modification
 Cours assuré avec minimum 4 personnes