

PLANNING DU FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI						
07h30 à 09h30	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES						
	VIRTUAL BIKING 8h00-8h45	MOBILITY TRAINING 8h00-8h45	FUNCTIONAL TRAINING 8h00-8h45	PILATES 8h00-8h45	PRAMA 8h00-8h45						
	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES						
11h30 à 14h30	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES						
	VIRTUAL BIKING 12h15-13h00	BODY BARRE 12h15-13h00	YOGA 12h15-13h15	TRX 12h15-13h00	MOBILITY TRAINING 12h15-13h00	CAF TRAINING 12h15-13h00	YOGA 12h15-13h15	BOXE TRAINING 12h15-13h00	PILATES 12h15-13h00	BIKING 12h15-13h00	
	FUNCTIONAL TRAINING 13h00-13h45		CAF TRAINING 13h00-13h45	PRAMA 13h00-13h45		SPRINT 13h00-13h30	FUNCTIONAL TRAINING 13h00-13h45				
	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES						
17h00 à 21h00	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES						
	FUNCTIONAL TRAINING 18h15-19h00	TRX 18h15-19h00	PRAMA 18h15-19h00	BIKING 18h15-19h00							
	BOXE TRAINING 19h00-19h45	CAF TRAINING 19h00-19h45	FUNCTIONAL TRAINING 19h00-19h45	YOGA 19h00-20h00							
	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES	SUIVI PARC MACHINES							

 Cours de Renforcement
Cours Cardio

 Cours de Pilates
Cours de Yoga

 Cours bien être
 Cours de Prama

En cas d'absence d'un coach certains cours pourront être remplacés