

PLANNING DU FITNESS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

07h30
à
09h30

PARC MACHINE				
VIRTUAL BIKING 8h00-8h45	MOBILITY TRAINING 8h00-8h45	FUNCTIONAL TRAINING 8h00-8h45	SUSPENSION TRAINING 8h00-8h45	PRAMA 8h00-8h45
PARC MACHINE				

11h30
à
14h30

PARC MACHINE				
BODY BARRE 12h15-13h00	FUNCTIONAL TRAINING 12h30-13h15	YOGA 12h15-13h15	TRX 12h15-13h00	CAF TRAINING 12h15-13h00
		CAF TRAINING 13h00-13h30		PRAMA 12h30-13h15
				YOGA 12h15-13h15
				TRX 12h30-13h15
				MOBILITY TRAINING 12h15-13h00
				BIKING 12h15-13h00
				FUNCTIONAL TRAINING 13h00-13h45
PARC MACHINE				

11h30
à
19h00

17h00
à
21h00

PARC MACHINE				
FUNCTIONAL TRAINING 18h15-19h00	TRX 18h15-19h00	PRAMA 18h15-19h00	BIKING 18h15-19h00	
PRAMA 19h00-19h45	CAF TRAINING 19h00-19h45	FUNCTIONAL TRAINING 19h00-19h45	ZUMBA 19h00-19h45	
PARC MACHINE				

 Cours de Renforcement
Cours Cardio

 Cours bien être
 Cours de Yoga

 Cours de Prama



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