

PLANNING DES COURS COLLECTIF DE FITNESS DU 11 JUILLET AU 12 AOUT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H30-11H15	PILATES	CIRCUIT TRAINING	TOTAL BODY	LIA	GYM POSTURALE
12H15-13H00	TOTAL BODY	STEP	GYM POSTURALE	CYCLING 30mn et STRETCHING 15mn	BODY BARRE
18H30-19H15	CYCLING 30mn et STRETCHING 15mn	LIA	BODY BARRE	PILATES	STEP