

PLANNING FITNESS

ON AIR LA COURNEUVE

#ONAIRFITNESS

MERCI DE LIBÉRER LES ESPACES AUX PARTICIPANTS PENDANT TOUTE LA DURÉE DU COURS.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H45 - 19H30 CAF CUISSES - ABDOS - FESSIERS	18H45 - 19H30 PUMP	18H45 - 19H30 CRAZY CARDIO	18H45 - 19H30 CRAZY STEP	18H45 - 19H45 CX STRENGTH	11H00 - 12H00 CRAZY FULL BODY	14H00 - 15H00 LADIES-CIRCUIT TRAINING
19H30 - 20H15 STEP	19H30 - 20H15 ZUMBA	19H30 - 20H15 HIIT BODY	19H30 - 20H15 ZUMBA	19H45 - 20H45 CX KOMBAT	11H45 - 12H00 STRETCHING	15H00 - 16H00 LADIES-CROSS TRAINING
20H15 - 20H45 GAINAGE	20H15 - 20H45 STRETCHING	20H15 - 20H45 FULL ABDOS	20H15 - 20H45 CRAZY ABDOS			
	19H00 - 20H00 CIRCUIT TRAINING*		18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING*			
	20H00 - 21H00 CROSS TRAINING*					

*cours dans l'espace cross training