

PLANNING COURS COLLECTIFS

ON AIR LA COURNEUVE

#ONAIRFITNESS

ACCÈS AUX COURS POUR SEULEMENT 20€/4 SEMAINES*
MERCİ DE LIBÉRER L'ESPACE AUX PARTICIPANTS PENDANT TOUTE LA DURÉE DU COURS

* en supplément de l'abonnement On Air Ultra.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
19H00 À 19H45 STEP	19H00 À 19H45 PUMP	19H00 À 19H45 - 1 FOIS SUR 2 JUMP'UP <hr/> PUMP	19H00 À 19H45 STEP	19H00 À 20H00 STRENG	11H00 - 12H00 CAF CUISSÉS - ABDOS - FESSIERS
19H45 - 20H15 ABDOS TAILLES	19H45 À 20H30 ATTACK	19H45 - 20H00 ABDOS FLASH	19H45 - 20H15 ABDOS FESSIERS	20H00 À 20H45 - 1 FOIS SUR 2 COMBAT <hr/> BIKING	12H00 - 13H00 CROSS TRAINING
20H15 - 21H00 CF CUISSÉS - FESSIERS	20H30 À 21H00 STRETCH	20H00 À 21H00 	20H15 À 21H00 - 1 FOIS SUR 2 BIKING <hr/> HIIT BODY	20H45 À 21H00 STRETCH	

PLANNING ET RÉSERVATION SUR
L'APPLICATION ON AIR FITNESS

