

PLANNING FITNESS

ON AIR STAINS — #ONAIRFITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI
17H00 - 17H45 CIRCUIT TRAINING	12H15 - 13H00 ABDOS FLASH	17H00 - 17H45 HIIT
19H00 - 20H30 CROSS TRAINING	18H45 - 20H00 RENFO FESSIER	19H00 - 20H30 CROSS TRAINING/ STRETCHING
20H00 - 21H30 BOXE		20H00 - 21H30 BOXE

JEUDI	VENDREDI
12H00 - 13H30 STRIKING	10H00 - 10H45 CAF CUISSÉ ABDOS FESSIERS
12H15 - 13H00 CIRCUIT TRAINING	11H15 - 12H00 ABDOS/ STRETCHING
17H30 - 18H30 BODYPUMP	20H00 - 21H30 BOXE
19H00 - 20H00  ZUMBA	
20H00 - 20H45 BOOTYCAMP (ONLY LADIES)	

Les cours collectifs sont disponibles dans l'abonnement Original et Ultra