

PLANNING FITNESS

ON AIR GOUSSAINVILLE #ONAIRFITNESS

ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS POUR SEULEMENT 20€/4 SEMAINES*

MERCI DE LIBÉRER L'ESPACE AUX PARTICIPANTS PENDANT TOUTE LA DURÉE DU COURS

* en supplément de l'abonnement On Air

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12H00 - 12H45 CARDIO ATTACK		12H30 - 13H00 CIRCUIT TRAINING			10H30 - 11H30 BOXE THAÏ 100% FEMMES
12H45 - 13H15 ABDOS		13H00 - 13H30 CAF			11H30 - 12H15 HIIT
19H00 - 19H45 HIIT	19H30 - 20H15 FULL BODY 100% FEMMES	18H00 - 18H45 FULL BODY	18H30 - 19H15 BIKE	17H30 - 18H30 HIIT FORCE	12H15 - 13H00 CAF
19H30 - 20H30 CROSS TRAINING	19H30 - 21H00 BOXE ANGLAISE	18H45 - 19H30 BIKE	19H15 - 19H45 ABDOS FLASH	18H30 - 19H30 PILATES	
19H45 - 20H30 CAF	20H15 - 21H00 CAF 100% FEMMES	19H30 - 20H00 HIIT FORCE	19H30 - 20H30 CROSS TRAINING	20H00 - 21H30 MMA	
20H00 - 21H30 MMA		20H00 - 21H00 PILATES	19H30 - 21H00 BOXE ANGLAISE		
			20H00 - 21H00 HIIT FULL BODY 100% FEMMES		

PLANNING ET RÉSERVATION SUR
L'APPLICATION ON AIR FITNESS

