

Planning des cours :



AKTIV'FORME

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00	-	-	Leïla Renfo Swiss Ball 45 minutes	-	-	-
09:15	Leïla BodySculpt 45 minutes	-	-	David Cours de FAC 45 minutes	Valérie PILATES 1 heure	-
09:30	-	Babeth Yoga Zen 1 heure	-	-	-	-
09:45	-	-	Leïla Stretching 45 minutes	David Cour de TRX 45 minutes	-	-
10:00	Leïla Stretching 45 minutes	-	-	-	-	Jérémy Cours de FAC 45 minutes
10:15	-	-	-	-	Valérie Zumba Gold 1 heure	-
10:30	-	Babeth Yoga Dynamique 1 heure	-	-	-	-
10h45	-	-	-	-	-	Jérémy Stretching 45 minutes
11h45	-	-	David Spécial Abdo 30 minutes	-	-	-
12:30	David Cours de Bike 45 minutes	Jérémy Cours de FAC 45 minutes	David Conditionning 45 minutes	Jérémy BodySculpt 45 minutes	Jérémy Conditionning 45 minutes	-
17:45	Mike HIIT Training 45 minutes	Jérémy BodySculpt 45 minutes	Mike Wod Training 45 minutes	David BodySculpt 45 minutes - Jérémy Cours de Bike 45 minutes	David Cours de Bike 45 minutes	-
18:00	-	-	-	-	Mike Athletic Training 45 minutes	-
18:30	Mike Circuit Training 45 minutes	Jennifer Aktiv'Combat 45 minutes	Mike Wod Training 45 minutes	David Cours de STEP 45 minutes	-	-
18:35	-	David Cours de Bike 45 minutes	-	-	-	-
19:15	Mike Circuit Training 45 minutes	-	Mike Aktiv'Training 45 minutes	Valérie Cours de Zumba 1 heure	Mike Athletic Training 45 minutes	-