

Fifty/nine

Fitness club

Planning cours collectifs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	8h45 - 9h30 CORE TRAINING	9h15 - 10h00 BIKING	COURS VIDÉO	8h45 - 9h30 STRETCHING	9h15 - 10h00 CIRCUIT BOXING
	9h45 - 10h30 BALANCE	10h00 - 10h15 ABDOS FLASH	COURS VIDÉO	9h45 - 10h30 CORE TRAINING	COURS VIDÉO
MIDI	12h15 - 13h00 CIRCUIT BOXING	12h15 - 13h00 BIKING	12h15 - 13h00 PILATES	12h15 - 13h00 BODY BARRES	COURS VIDÉO
APRÈS-MIDI	17h15 - 18h00 BODY BARRES	17h30 - 18h00 CAF	17h45 - 18h00 ABDOS FLASH	COURS VIDÉO	COURS VIDÉO
	18h10 - 18h55 HIIT	18h05 - 18h55 HIIT	18h00 - 18h40 BIKING	17h30 - 18h15 CIRCUIT FITNESS	17h15 - 18h00 CIRCUIT BOXING
	19h00 - 19h45 BALANCE	19h00 - 19h30 CORE TRAINING	18h45 - 19h30 BODY BARRES	18h15 - 19h00 BIKING	18h15 - 19h15 YOGA
	COURS VIDÉO	COURS VIDÉO	COURS VIDÉO	19h00 - 19h45 CIRCUIT BOXING	COURS VIDÉO

