

PLANNING D'ÉTÉ

STUDIO FITNESS & VÉLOS - DU 1^{ER} JUILLET AU 31 AOÛT 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 ^h 30 - 10 ^h 15 GYM POSTURALE	9 ^h 30 - 10 ^h 15 STRETCHING PILATES	9 ^h 30 - 10 ^h 30 START TRAINING		9 ^h 30 - 10 ^h 15 AFC	
	16 ^h 00 - 17 ^h 00 START TRAINING				
18 ^h 15 - 19 ^h 00 LES MILLS BODYPUMP	18 ^h 00 - 18 ^h 45 STEP	18 ^h 00 - 18 ^h 45 AFC	18 ^h 00 - 18 ^h 30 LES MILLS CORE	18 ^h 00 - 18 ^h 45 BIKE	
19 ^h 15 - 20 ^h 00 LES MILLS BODYCOMBAT	18 ^h 45 - 19 ^h 30 BIKE	18 ^h 45 - 19 ^h 30 ZUMBA	18 ^h 30 - 19 ^h 15 LES MILLS BODYATTACK	19 ^h 00 - 19 ^h 45 TEAM TRAINING	
20 ^h 00 - 20 ^h 45 BIKE	19 ^h 30 - 20 ^h 15 TEAM TRAINING	19 ^h 30 - 20 ^h 15 LES MILLS BODYBALANCE	18 ^h 30 - 19 ^h 15 START TRAINING		
			19 ^h 15 - 20 ^h 00 STRETCH		

Cours encadrés par vos coachs et disponibles sur l'application Agitaform App.