

PLANNING D'ÉTÉ

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10 ^h 00 - 11 ^h 00 START TRAINING	9 ^h 30 - 10 ^h 15 STRETCH				10 ^h 00 - 10 ^h 45 TEAM TRAINING
			11 ^h 00 - 11 ^h 45 AFC		11 ^h 15 - 11 ^h 45 ABDOS FLASH
12 ^h 30 - 13 ^h 15 LES MILLS BODYPUMP		12 ^h 30 - 13 ^h 15 LES MILLS RPM			
	14 ^h 00 - 14 ^h 30 ABDOS FLASH				
		16 ^h 00 - 17 ^h 00 START TRAINING			
17 ^h 45 - 18 ^h 30 LES MILLS RPM	17 ^h 30 - 18 ^h 15 TEAM TRAINING	17 ^h 45 - 18 ^h 30 AFC	18 ^h 00 - 18 ^h 30 HiIT		
18 ^h 30 - 19 ^h 15 AFC	18 ^h 30 - 19 ^h 15 LES MILLS BODYPUMP	18 ^h 30 - 19 ^h 15 ZUMBA	18 ^h 30 - 19 ^h 15 STEP	18 ^h 00 - 18 ^h 45 LES MILLS RPM	
18 ^h 30 - 19 ^h 30 START TRAINING	19 ^h 15 - 20 ^h 00 LES MILLS BODYBALANCE	19 ^h 15 - 20 ^h 00 LES MILLS RPM	19 ^h 00 - 20 ^h 00 START TRAINING	19 ^h 00 - 19 ^h 45 TEAM TRAINING	
19 ^h 15 - 20 ^h 00 LES MILLS SH'BAM					

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