

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 STRETCHING GYM POSTURALE		9 ^h 00 - 10 ^h 00 START TRAINING			9 ^h 30 - 10 ^h 30 START TRAINING
					11 ^h 00 - 11 ^h 45 LES MILLS RPM
12 ^h 30 - 13 ^h 15 LES MILLS BODYPUMP	12 ^h 30 - 13 ^h 15 LES MILLS RPM		12 ^h 30 - 13 ^h 15 TEAM TRAINING		
15 ^h 30 - 16 ^h 30 START TRAINING					
				17 ^h 00 - 18 ^h 00 START TRAINING	
17 ^h 45 - 18 ^h 30 LES MILLS RPM	17 ^h 15 - 18 ^h 00 TEAM TRAINING	17 ^h 45 - 18 ^h 30 STEP	17 ^h 45 - 18 ^h 30 LES MILLS RPM	18 ^h 00 - 18 ^h 30 HiIT	
18 ^h 30 - 19 ^h 15 LES MILLS SH'BAM	18 ^h 15 - 19 ^h 00 LES MILLS BODYPUMP	18 ^h 30 - 19 ^h 15 AFC	18 ^h 30 - 19 ^h 15 LES MILLS BODYCOMBAT	18 ^h 30 - 19 ^h 00 ABDOS FLASH	
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 15 - 20 ^h 00 STRETCH	19 ^h 15 - 20 ^h 00 TEAM TRAINING	

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