Planning des cours 2018-2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00	A.F.S	T.B.S 45'	PILATES 1	C.A.T	BODY'ONE
10h00			PILATES 10H15 FONDA	SÉNIOR Femme enceinte	PILATES 2
11h00	PILATES 1				
12h30	BODY'ONE	HIIT	PILATES 1	A.F.S	FIT'BOXE

+ ESPACE VIDEO COURS NON STOP BIKE - ABDOS FESSIERS - STEP - STRETCH

17h30	POWER	BODY'ONE	A.F.S 45'	T.B.S 45'
18h30	C.A.T	FIT'BOXE	BODY'ONE 45' / HIIT 30'	Coaching
19h30	PILATES 1	PILATES 1	PILATES 2	PILATES FONDA

Planning non contractuel.