

# Planning des cours coachés

Téléphone : 02 31 37 63 80

	lundi			mardi			mercredi			jeudi			vendredi			samedi
	Fitness	RPM	SGT*	Fitness	RPM		Fitness	RPM	SGT*	Fitness	RPM	SGT*	Fitness	RPM	SGT*	Fitness
MATIN	9h30 à 10h15 CUISSES ABDOS FESSIERS			9H30 à 10h15 RENFO- TONIC			9H30 à 10h00 LES MILLS CXWORX			9h30 à 10h15 LES MILLS RPM			9h30 à 10h15 LES MILLS BODYPUMP			
		10H30 à 11h00 LES MILLS RPM		10h30 à 11h15 PIZATES			10H30 à 11h15 STRETCHING			10H30 à 11h15 BODY ZEN			10H30 à 11h15 CUISSES ABDOS FESSIERS			10H30 à 11h30 WORKOUT + STRETCHING
MIDI	12H30 à 13H15 LES MILLS BODYCOMBAT			12H30 à 13h15 CIRCUIT TRAINING			12H30 à 13h15 WORKOUT			12H30 à 13h00 LES MILLS CXWORX				12H30 à 13h15 LES MILLS RPM		
APRES- MIDI			15H00 à 15h30 cuisses-fessiers						16H30 à 17h00 épaules-dos			15H00 à 15h30 biceps-triceps				16H00 à 16h30 taille-abdos
SOIR		17h30 à 18h15 LES MILLS RPM		17H30 à 18h15 CIRCUIT TRAINING			17H30 à 18h15 RENFO- TONIC			17H30 à 18h15 LES MILLS BODYPUMP			17H30 à 18H00 LES MILLS CXWORX			
	18h30 à 19h15 LES MILLS BODYPUMP			18h30 à 19h15 ZUMBA			18h30 à 19h15 LES MILLS BODYCOMBAT			18h30 à 19h15 ZUMBA			18H30 à 19h30 CIRCUIT TRAINING+ STRETCH			
	19h30 à 20h45 YOGA			19H30 à 20h15 LES MILLS BODYPUMP			19H30 à 20h15 CIRCUIT TRAINING									

\*SGT = Small Group Training