PLANNING FITNESS CLAYE-SOUILLY

A PARTIR DU 08.01.2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H - 22H					6H - 18H	6H - 16H
9.15 - 10.00					9.45 - 10.15	9.45 - 10.15
SPINNING					SPÉCIAL ABDOS	SPÉCIAL FESSIERS
10.15 - 10.45	10.00 - 10.45	10.00 - 10.45	COURS COLLECTIFS	10.00 - 10.45	10.15 - 11.15	10.15 - 11.15
ABDOS - FESSIERS	SWISS BALL	STRETCHING	A	SPINNING	LesMILLS BODYATTACK	LesMILLS BODYPUMP
11.00 - 11.55	12.30 - 13.00	11.00 - 11.45	VAUJOURS	11.00 - 11.45	11.20 - 11.50	11.30 - 12.15
YOGA	ABDOS - FESSIERS	PILATES		STRETCHING	HIIT FORCE	SPINNING
12.30 - 13.15	13.00 - 13.30	12.30 - 13.15		12.30 - 13.15		
SPINNING	HIIT FORCE	T. R. X		C. A. F		
18.00 - 18.30						
SPÉCIAL ABDOS						
18.30 - 19.00	18.00 - 18.30	18.15 - 18.45	17.45 - 18.15	18.00 - 18.30		
CUISSES - FESSIERS	HAUT DU CORPS	HIIT	T. R. X	HIIT CARDIO		
18.30 - 19.30	18.30 - 19.00	18.50 - 19.30	18.20 - 18.50	18.45 - 19.30		
WOD	SPINNING	SWISS BALL	SPÉCIAL FESSIERS	SPINNING		
19.10 - 19.55	19.10 - 19.55	19.10 - 20.10	19.00 - 20.00	19.40 - 20.30		
SPINNING	C. A. F	WOD	LesMILLS BODYATTACK	WOD		
19.45 - 20.45	20.00 - 21.00	19.35 - 20.25	20.10 - 21.00			
WOD	ZUMBA	LesMILLS BODYPUMP	YOGA			
20.00 - 20.45		20.30 - 21.00				
STEP INITIÉ		STRETCHING				

FAMILY FITNESS

RESAMANIA V2

- Cours en réservations : SWISS BALL, HIIT, SPINNING, TRX ET WOD
- 6 jours à l'avance à l'heure du cours
- Délai d'annulation : 2h
- 3 absences en 1 mois = 2 semaines de blocage
- Merci d'arriver 5 min à l'avance !

Cours en simultanés

LES COURS PEUVENT ETRE MODIFIES A TOUT MOMENT POUR LE BON FONCTIONNEMENT DE LA SALLE.