

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

COMPRIS DANS L'ABONNEMENT ACCESS+ ET ULTIMATE

**FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

**TRÉLISSAC**

<i><b>LUNDI</b></i>		<i><b>MARDI</b></i>	<i><b>MERCREDI</b></i>	<i><b>JEUDI</b></i>	<i><b> VENDREDI</b></i>	<i><b>SAMEDI</b></i>
09h30 à 10h30		09h30 à 10h15		09h30 à 10h30	09h30 à 10h30	10h00 à 11h00
CAF		STRETCHING		BODY SCULPT	STRETCHING	ZUMBA
12h15 à 13h00		12h15 à 13h00		12h15 à 13h00	12h15 à 12h45	11h00 à 12h00
BODY PUMP		CAF		BIKING	STEP	PILATES
		18h00 à 19h00				
		CROSS TRAINING				
18h00 à 19h00	18h15 à 19h00	19h00 à 19h30	18h30 à 19h00	18h30 à 19h15	18h30 à 19h30	
HIIT	BIKING	STEP	STRONG NATION	HIIT	STRONG NATION	
19h00 à 19h30	19h30 à 20h30	19h00 à 20h00	19h15 à 19h45			
ABDOS FLASH	HYROX	ZUMBA	ABDOS FESSIERS			

La journée, lorsqu'il n'y a pas de cours collectifs, les cours virtuels sont à disposition

**Tél : 05 33 82 00 23**