

PLANNING

SEP

LUN.

FLpump

10:00 à 10:45
45 min

ABDO FLASH

10:45 à 11:15
30 min

Cross Training

12:30 à 13:15
45 min

FLpump

17:30 à 18:15
45 min

FLbike

18:30 à 19:15
45 min

Zumba

19:15 à 20:00
45 min

yoga

20:00 à 20:45
45 min

MAR.

Circuit Training

10:00 à 10:45
45 min

Stretch 30'

10:45 à 11:15
30 min

FLbike

12:30 à 13:15
45 min

Cross Training

17:45 à 18:30
45 min

step inter +

18:30 à 19:15
45 min

FLbike

19:15 à 20:00
45 min

MER.

FL kids 9ans -14 ans

16:00 à 17:00
60 min

FLwod

18:00 à 19:00
60 min

FLwod

19:00 à 20:00
60 min

JEU.

FullBody

10:00 à 10:45
45 min

ABDO FLASH

10:45 à 11:15
30 min

Boxe

12:30 à 13:15
45 min

CAF

17:45 à 18:30
45 min

Step intermédiaire

18:30 à 19:15
45 min

Self Défense

19:15 à 20:15
60 min

VEN.

CAF

10:00 à 10:45
45 min

Core

10:45 à 11:15
30 min

FLwod

12:20 à 13:20
60 min

FLbike

17:45 à 18:30
45 min

Step débutant

18:30 à 19:15
45 min

Danse Orientale

19:15 à 20:15
60 min

SAM.

FLwod

09:00 à 10:00
60 min

Circuit Training

10:00 à 10:45
45 min

Core

10:45 à 11:15
30 min

FLbike

11:15 à 12:00
45 min