

PLANNING DU 7 SEPTEMBRE AU 20 DECEMBRE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
FORM	FORM	FORM	FORM	FORM	FORM
BIKE 7 H 30	RUNNING 7 H 30		METHODE FORM 7 H 30	BIKE 7 H 30	
BALNEO 8 H 30	BOXING 8 H 30		BALNEO 8 H 30	CARDIO 8 H 30	BEBE NAGEUR 8 H 30
GYM 9 H 30	GYM 9 H 30		GYM 9 H 30	GYM 9 H 30	BIKE 9 H 30
GYM 10 H 30	BALNEO 10 H 30	GYM 10 H 30	T.A.F. 10 H 30	BALNEO 10 H 30	CARDIO 10 H 30
BALNEO 11 H 30	BALNEO 11 H 30	GYM 11 H 30	BALNEO 11 H 30	BALNEO 11 H 30	MIX 11 H 30
BIKE 12 H 30	RUNNING 12 H 30	MIX 12 H 30	BIKE 12 H 30	METHODE FORM 12 H 30	
					 
BALNEO 15 H 30					
T.A.F. 16 H 30	BALNEO 16 H 30				
BOXING 17 H 30	CARDIO 17 H 30	T.A.F. 17 H 30	BIKE 17 H 30	BOXING 17 H 30	
MIX 18 H 30	BIKE 18 H 30	BOXING 18 H 30	METHODE FORM 18 H 30	RUNNING 18 H 30	
BIKE 19 H 30	BIKE 19 H 30		RUNNING 19 H 30		

FORM			
BIKE	10 PERSONNES 30 MINUTES Galber et tonifier	CARDIO	10 PERSONNES 30 MINUTES Cardio et tonifiant
BOXING	10 PERSONNES 30 MINUTES Evacuer le stress	MIX	10 PERSONNES 30 MINUTES Renforcement et cardio
GYM	10 PERSONNES 30 MINUTES Renforcement et respiration	METHODE FORM	10 PERSONNES 45 MINUTES 3 en 1, Renforcement, Cardio et Stretching
RUNNING	10 PERSONNES 30 MINUTES Cardio, gainage et renforcement	T.A.F.	10 PERSONNES 30 MINUTES Taille, Abdos, Fessiers

FORM	
BALNEO	10 PERSONNES 30 MINUTES Détente, Relaxation, Récupération <ul style="list-style-type: none"> • Réservation obligatoire • Les créneaux peuvent être supprimé en fonction des évènements sur le centre.