

PLANNING D'ACTIVITES **COURS FITNESS**

Vacances scolaires 2025 / 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h15 CARDIO TONIC	10h15 FAC	10h15 STRETCHING		10h15 STEP DEBUTANT	10h15 HIIT
11h15 BODY BARRE	11h15 RENFO MUSCULAIRE	11h15 FAC		11h15 RENFO MUSCULAIRE	11h15 FAC
12h30 STRETCHING	12h30 HIIT	12h30 BIKE INDOOR		12h30 BODY BARRE	12h30 STRETCHING
17h00 HIIT			17h00 BIKE INDOOR	17h00 CARDIO TONIC	
18h00 FAC	18h00 BIKE INDOOR		18h00 RENFO MUSCULAIRE	18h00 BIKE INDOOR	
19h00 BIKE INDOOR	19h00 BODY BARRE		19h00 HIIT	19h00 FAC	
	20h00 HIIT				