

PLANNING D'ACTIVITES **COURS FITNESS**

A partir du 20 OCTOBRE 2025 (*hors vacances scolaires*)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00 RENFO MUSCULAIRE		9h00 STRETCHING			9h15 BODY BARRE
10h00 CARDIO TONIC	10h00 FAC	10h00 RENFO MUSCULAIRE		10h00 STEP DEBUTANT	10h15 HIIT
11h00 BODY BARRE	11h00 RENFO MUSCULAIRE	11h00 FAC		11h00 RENFO MUSCULAIRE	11h15 STRETCHING
12h30 STRETCHING	12h30 HIIT	12h30 BIKE INDOOR		12h30 BODY BARRE	12h30 FAC
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				