PLANNING DES COURS

Du 07 septembre au 31 décembre

SMART Fitness
SPORT & BIEN-ETRE

QI KONG
Gymnastique traditionnelle Chinoise

TAF
Taille, **A**bdo, **F**essier

CAF
Cuisse **A**bdo **F**essier

Cross Training
Endurance musculaire, cardiovasculaire et respiratoire

KETTLEBELL
Endurance musculaire, cardiovasculaire et respiratoire

Sur réservation
Minimum 4 personnes

Heures	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h00	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
7h00	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
8h00	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
9h30 Sur réservation	X Pump	TAF	INDIVIDUEL	X Scult	INDIVIDUEL	QI KONG	INDIVIDUEL
10h30	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
12h00	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
13h00	Cross Training	Cross Training	Cross Training	TAF	Cross Training	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
14h00	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
15h00	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
16h00	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
17h00	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
18h15	ZUMBA	CAF	X Scult	X Pump	18h30 Cross Training	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
19h15	CAF	KETTLEBELL	Cross Training	Aeroscult		INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
20h00	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
21h00	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
22h00	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL