

PLANNING COURS COLLECTIFS - BEYNOST EVASION

Vacances du 3 mars au 9 mars

	LUNDI 03/03	MARDI 04/03	MERCREDI 05/03	JEUDI 06/03	VENREDI 07/03	SAMEDI 08/03	DIMANCHE 09/03
JOURNEE 6H-17H	07H00						
	15						
	30						
	45						
	08H00		7H30				
	15		CROSS TRAINING* €				
	30		Box				
	45	8H30					
	1H00	PILATES*					
	09H00	45 min Salle 2					
	15	9H20					
	30	PILATES*					
	45	45 min Salle 2					
	10H00	10H10					
	15	FULL BODY					
	30	45 min Salle 1					
ILLIMITE 6H-23H	10H00						
	15	RPM (BIKE)*					
	30	Salle 1					
	45						
	10H45						
	30	CUISSES ABDOS					
	11H00	FESS.					
	15	Salle 2					
	30	11h15					
	45	STRETCHING					
	12H00						
	15						
	30						
	45						
	12H30						
	45	FULL BODY					
	13H00	45 min Salle 1					
ILLIMITE 6H-23H	15						
	30						
	45						
	14H00						
	15	PILATES					
	30	45 min Salle 2					
	45						
	15H00						
	15						
	30						
	45						
	16H00						
	15						
	30						
	45						
	17H00						
ILLIMITE 6H-23H	15						
	30						
	45						
	17H45						
	18H00	CIRCUIT TRAINING					
	15	45 min Salle 1					
	30						
	45						
	18H45						
	19H00	PILATES					
	15	45 min Salle 2					
	30						
	45						
	19H45						
	20H00	FIT DANCE					
	15	45 min Salle 2					
	30						
	45						

LEXIQUE

* SUR RESERVATION
Application HeitzFit 4

- Renforcement musculaire
- Cardio
- Gym douce
- Chorégraphié
- Renfo / Cardio



TELECHARGEABLE SUR NOTRE SITE INTERNET