

COURS COACHES

STUDIO FITNESS & VÉLOS

SAINT-POURÇAIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9 ^h 30 - 10 ^h 15 STRETCH		9 ^h 30 - 10 ^h 15 AFC		
					10 ^h 45 - 11 ^h 15 ABDOS FLASH
12 ^h 30 - 13 ^h 15 LES MILLS BODYPUMP		12 ^h 30 - 13 ^h 15 LES MILLS RPM		12 ^h 30 - 13 ^h 15 LES MILLS BODYBALANCE	11 ^h 15 - 11 ^h 45 STRETCH
	14 ^h 00 - 14 ^h 30 HiIT		14 ^h 00 - 14 ^h 45 LES MILLS BODYPUMP		
17 ^h 45 - 18 ^h 30 LES MILLS RPM		18 ^h 00 - 18 ^h 45 AFC	18 ^h 00 - 18 ^h 30 HiIT		
18 ^h 30 - 19 ^h 15 AFC	18 ^h 30 - 19 ^h 15 LES MILLS BODYPUMP	18 ^h 45 - 19 ^h 30 ZUMBA	18 ^h 30 - 19 ^h 15 STEP	18 ^h 15 - 19 ^h 00 LES MILLS RPM	
19 ^h 15 - 20 ^h 00 LES MILLS DANCE	19 ^h 30 - 20 ^h 15 LES MILLS BODYBALANCE	19 ^h 30 - 20 ^h 15 LES MILLS RPM	19 ^h 15 - 20 ^h 00 PILATES		

STUDIO TRAINING & ESPACE CARDIO MUSCULATION

TEAM TRAINING & START TRAINING*

PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU
SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	10 ^h 00 - 10 ^h 45 TEAM TRAINING
SUR RÉSERVATION START TRAINING	17 ^h 45 - 18 ^h 30 TEAM TRAINING	17 ^h 00 - 17 ^h 45 TEAM TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING
SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	19 ^h 00 - 19 ^h 45 TEAM TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING

Cours encadrés par vos coaches et disponibles en replay sur l'application Agitaform.

*Start Training : tous les jours du lundi au samedi. Créneaux disponibles sur votre application.