

COURS COACHÉS

PLANNING FITNESS

THIERS

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
SALLE FITNESS	STUDIO VÉLOS	SALLE FITNESS	STUDIO VÉLOS	SALLE FITNESS	STUDIO VÉLOS	SALLE FITNESS	STUDIO VÉLOS	SALLE FITNESS	STUDIO VÉLOS	SALLE FITNESS	STUDIO VÉLOS
9 ^h 30 - 10 ^h 15				9 ^h 30 - 10 ^h 15							
STRETCH				LES MILLS BODYPUMP							
										10 ^h 00 - 10 ^h 45	
										AFC	
											11 ^h 00 - 11 ^h 45
											LES MILLS RPM
12 ^h 30 - 13 ^h 15		12 ^h 30 - 13 ^h 00				12 ^h 30 - 13 ^h 15			12 ^h 30 - 13 ^h 15		
LES MILLS BODYPUMP		HiIT				LES MILLS BODYBALANCE			LES MILLS RPM		
	17 ^h 45 - 18 ^h 30	18 ^h 00 - 19 ^h 00				18 ^h 00 - 18 ^h 45		18 ^h 00 - 18 ^h 30			
	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP				AFC		HiIT			
18 ^h 45 - 19 ^h 30			19 ^h 00 - 19 ^h 45	18 ^h 30 - 19 ^h 15			18 ^h 45 - 19 ^h 30	18 ^h 30 - 19 ^h 00			
AFC			LES MILLS RPM	STEP			LES MILLS RPM	ABDO FLASH			
19 ^h 30 - 20 ^h 15				19 ^h 15 - 20 ^h 00							
LES MILLS SH'BAM				LES MILLS BODYBALANCE							

Cours encadrés par vos coachs et retransmis en direct et en replay sur l'application Agitaform.

TEAM TRAINING & START TRAINING*					
PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU
	17 ^h 15 - 18 ^h 00		19 ^h 30 - 20 ^h 15		
	TEAM TRAINING		TEAM TRAINING		

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

COURS COACHÉS

STUDIOS CARDIO MUSCULATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	17 ^h 15 - 18 ^h 00		19 ^h 30 - 20 ^h 15		
	TEAM TRAINING*		TEAM TRAINING*		
SUR RÉSERVATION	SUR RÉSERVATION	SUR RÉSERVATION	SUR RÉSERVATION	SUR RÉSERVATION	SUR RÉSERVATION
START TRAINING*	START TRAINING*	START TRAINING*	START TRAINING*	START TRAINING*	START TRAINING*

*RPM, *Team Training, et *Start Training sur réservation. Créneaux disponibles sur votre application.