

PLANNING D'ÉTÉ

STUDIO FITNESS & VÉLOS - DU 30 JUIN AU 30 AOÛT 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10 ^h 00 - 11 ^h 00 START TRAINING			9 ^h 30 - 10 ^h 15 TEAM PILATES	
		11 ^h 00 - 12 ^h 00 START TRAINING		
12 ^h 30 - 13 ^h 15 LES MILLS RPM		12 ^h 30 - 13 ^h 15 LES MILLS BODYBALANCE		12 ^h 30 - 13 ^h 15 LES MILLS BODYPUMP
	15 ^h 00 - 16 ^h 00 START TRAINING			
17 ^h 30 - 18 ^h 15 TEAM CARDIO	18 ^h 00 - 18 ^h 45 AFC	18 ^h 15 - 19 ^h 00 LES MILLS BODYCOMBAT		17 ^h 15 - 18 ^h 15 START TRAINING
18 ^h 15 - 19 ^h 00 LES MILLS BODYPUMP	18 ^h 45 - 19 ^h 30 ZUMBA	19 ^h 00 - 19 ^h 30 LES MILLS BODYPUMP	18 ^h 15 - 19 ^h 00 STEP	18 ^h 15 - 19 ^h 00 LES MILLS RPM
19 ^h 00 - 19 ^h 30 LES MILLS RPM	19 ^h 30 - 20 ^h 15 LES MILLS BODYBALANCE	19 ^h 30 - 20 ^h 00 STRETCH	19 ^h 00 - 19 ^h 45 LES MILLS RPM	19 ^h 00 - 19 ^h 45 TEAM FORCE

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