



BELAIRFITNESS

PLANNING DES COURS COLLECTIFS



BELAIRFITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	9h00
10h00 <i>CUISSES/ABDOS/FESSIERS</i> 10h45	10h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE 10h45	10h15 <i>ABDOS/FESSIERS</i> 10h45	10h00 <i>GYM HARMONIE</i> 10h45		10h00 - 10h40 C.A.F. <i>BIKING</i> 10h00 - 10h40
10h50 <i>FORCE ZEN</i> 11h35	10h50 <i>FORCE ZEN</i> 11h35	10h50 STEP Débutant 11h35	10h50 <i>CUISSES/ABDOS/FESSIERS</i> 11h35		10h45 - 11h45 STEP Inter 10h45 - 11h25 CROSS-TRAINING 11h45 <i>STRECHING</i> 12h00
11h45 CARDIO-MINCEUR 12h30	11h45 BIKING 12h15	11h45 CROSS-TRAINING 12h25	11h45 CARDIO-TONIC 12h15	12h00 CROSS-TRAINING 12h40	
12h40 RENFORCEMENT MUSCULAIRE 13h25	12h25 <i>CUISSES/ABDOS/FESSIERS</i> 13h10	12h35 RENFORCEMENT MUSCULAIRE 13h15	12h25 STEP Débutant 13h10	12h50 RENFORCEMENT MUSCULAIRE 13h35	
17h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18h15	17h30 <i>CUISSES/ABDOS/FESSIERS</i> 18h00	17h30 BIKING 18h00	17h30 CARDIO-TONIC 18h10	18h00 CROSS-TRAINING 18h40	18H00
18h20 STEP RENFO 19h05	18h05 - 18h50 STEP Inter 18h05 - 18h50 CROSS-TRAINING	18h10 <i>CUISSES/ABDOS/FESSIERS</i> 18h50	18h15 GYM BALL 18h55	18h50 <i>CUISSES/ABDOS/FESSIERS</i> 19h35	
19h10 CARDIO-TONIC 19h40	18h55 - 19h40 RENFO M. BIKING 18h55 - 19h40	18h55 <i>STRECHING</i> 19h25	19h00 - 20h00 BIKING <i>ZUMBA</i> 19h30 -		
19h45 <i>ZUMBA</i> 20h30	19h45 <i>ABDOS/FESSIERS</i> 20h15	19h30 <i>ZUMBA</i> 20h15			
22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	