BELAIRFITNESS

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

BELAIRFITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	10h00
10h00 CUISSES/ABDOS/FESSIERS 10h45	10h00 RENFO MUSCULAIRE 10h45	10h15 CROSS-TRAINING 11h15	10h00 GYM HARMONIE 10h45	10h15 CROSS-TRAINING 11h15	9h30 TONIC BALANCE 9H55	10h00 POLE PRACTICE* 13h00
10h50 FORCE ZEN 11h35	10h50 FORCE ZEN 11h35	11h20 RENFO MUSCULAIRE 12h05	10h50 CUISSES/ABDOS/FESSIERS 11h35	11h20 RENFO MUSCULAIRE 12h05	10h00 CUISSES/ABDOS/FESSIERS 10h40	13H00
11h45 CARDIO-MINCEUR 12h30	11h45 BIKING 12h15	12h15 CROSS-TRAINING 13h15	11h45 CARDIO-STICKS 12h15	12h15 CROSS-TRAINING 13h15	10h45 STEP Intermediaire 11h40	
12h40 RENFO MUSCULAIRE 13h25	12h25 CUISSES/ABDOS/FESSIERS 13h10		12h25 STEP Débutant 13h10		11h45 STRECHING 12h00	
					12h30 POLE PRACTICE* 16h00	
					16h00 POLE DANCE* 17h30	
17h30 RENFO MUSCULAIRE 18h15		18h00 CROSS-TRAINING 19h00	17h30 CARDIO-STICKS 18h10	18h00 CROSS-TRAINING 19h00	18H00	
18h20 STEP RENFO 19h05	18h00 TRX-Training 18h45		18h15 GYM BALL 18h55			
19h10 STEP Intermediaire 19h40	18h50 RENFO MUSCULAIRE 19h30	19h00 DJEMBEL 20h00	19h00 BIKING 20h00	19h05 CUISSES/ABDOS/FESSIERS 19h50		
19h45 ZUMBA 20h30		20h00 ZUMBA 20h45	19h30 KIZOMBA* 21h30	20h00 POLE PRACTICE* 22h00		
22h00	22h00	22h00	22h00	22h00		

Kizomba : abonnement annuel:
_ adhérent: 10€/mois
_ extérieur: 20€/mois
_ couple: 34€/mois

Pole dance: abonnement annuel: _ 39,95€/mois+ 20€ frais de dossier
+ Pole practice _ 10 séances: 210€ (valable 6 mois)
_ 1 séance: 25€

* Cours en supplément