

PLANNING DES COURS COLLECTIF

BEL AIR

7J/7 DE 9:00 À 21:00

📍 LOTISSEMENT BEL AIR 2 CHAMPS DE COURSE, 30000 FÈS, MA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:00 10:00	 C.A.F	 CARDIO	 S.ABDOS	 CXWORX	 STRETCHING		
10:00 11:00	 CIRCUIT.T	 R.MUSCULAIRE	 SPINNING	 FAT.BURNER	 T.A.F	 C.A.F	 T.B.C
11:00 12:00	 S.ABDOS	 CXWORX	 T.B.C	 ZUMBA	 PILATES	 CIRCUIT.T	 TABATA
12:00 13:00	 GRIT	 S.CUISSE	 TABATA	 R.MUSCULAIRE	 GRIT	 AFRO DANCE	 S.ABDOS
15:00 16:00	 T.A.F	 C.CROSSFIT	 S. FESSIERS	 HIIT	 FAT.BURNER		
16:00 17:00	 FAT.BURNER	 BOOT CAMP	 FAT.BURNER	 CXWORX	 B.SCULPT	 BOOT CAMP	 B.SCULPT
17:00 18:00	 SPINNING	 SHBAM	 C.A.F	 GRIT	 B.BALANCE	 HIIT	 T.A.F
18:00 19:00	 B.PUMP	 CIRCUIT.T	 RPM	 RPM	 RPM	 DANCE	 CARDIO
19:00 20:00	 B.ATTACK	 GRIT	 B.PUMP	 B.COMBAT	 B.ATTACK	 B.COMBAT	 C.CROSSFIT
20:00 21:00	 AFRO DANCE	 B.COMBAT	 SPINNING	 SPINNING	 B.PUMP	 S.ABDOS	 S. FESSIERS



RPM



B.ATTACK



B.PUMP



B.BALANCE



B.COMBAT

CERTIFIÉ PAR
LES MILLS