

# Votre planning Fitness du 14 juin au 31 août 2021

MATIN

MIDI

SOIR

**Lundi**

Fitness

9h30    **TBC**

10h30  **STRETCHING**

12h30   **RPM**

17h45   **RPM**

18h45   **BODYATTACK**

**Mardi**

Fitness

9h30   **RPM**

12h30   **CXWORX**

17h45    **BODYPUMP**

18h45  **STRETCHING**

**Mercredi**

Fitness

9h30   **HBX BOXING**

10h30  **RPM**

17h45   **BODYCOMBAT**

18h45   **RPM**

**Jeudi**

Fitness

09h30    **CXWORX**

10h30 **STRETCHING MOBILITE**

12h30   **STRECHING YOGA PILATE**

17h45    **C.A.F**

18h45   **HBX BOXING**

**Vendredi**

Fitness

9h30   **C.A.F**

10h30  **HBX BOXING**

12h30  **HBX BOXING**

17h45    **CROSS TRAINING**

**Samedi**

Fitness

9h30   **RPM**

10h30   **CXWORX**

 Cours à dominante cardio

 Cours à dominante renforcement musculaire