Planning des cours collectifs saison 2023/2024

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
09h30 10h30	Dos Abdos		Barre au sol		Baby Gym		GYM		Body Sculpt	
11h15	Renfo				kidiSPORT				Pilates / Stretching	
12h30 13h15	Total body		Cardio du mardi	Pilates Flow *	Barre training		Circuit training intérieur		Body Barre	
14h15 15h00										
17h45					16h30 /17h55 Programme et coaching en salle muscu	KIDISPORT MAX				
18h30	Cardio Gym		Tabata *	Barre training	18h Flash Pilates *	Montagnes russes ou boot camp	Body Barre	Strong ou Full Hiit *	Renfo Fessiers *	Tabata circuit
19h15	FAC *	Dance Party	Cours Renfo New	Jump party *	Step basic Inter *	Total body	Fit'N Dance	Passage au sol ou 2 muscles à la une *	Barre au sol	Hi low avancé *
20h00	Body Barre Latino *		ZUMBA 1H		Tabata Boxing		Piloga *	ZUMBA 1 H		
	LES COURS DE ZUMBA SONT ACCESSIBLES AVEC LA CARTE ZUMB				* salle		de danse 1er étage		grande salle Lacoste	
	Valérie	Cécile	Jeff	Nathalie						

Horaires et activités non contractuels. La Direction se réserve le droit de les modifier ou supprimer sans préavis.