

PLANNING COURS COLLECTIFS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h00	Pilates	Cross training	LES MILLS BODYPUMP			10h00 Cours aléatoire
10h00	Pound		Pilates	C.A.F. <small>cuisses abdos fessiers</small>		
- -						DIMANCHE 09h30
12h15	Cross training	Total abdos			Cycling	Cycling
14h00		Gym douce		Gym douce		
17h00			Pound			
18h00	LES MILLS BODYPUMP	C.A.F. <small>cuisses abdos fessiers</small>	Cross training	LES MILLS BODYCOMBAT	Pound	
18h15	Cycling	Cycling <small>période hivernale</small>	Cycling			
19h00	Cross training	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	Yoga		
19h15	Cycling <small>période hivernale</small>	Cycling		Cycling		

Planning jusqu'au 04.02.24 / le cours a lieu dès 3 participants.
 Energy Zone se réserve le droit de modifier à tout moment le planning. Durée du cours 45' - Total abdos 30'
 Le cours aléatoire du samedi matin est à découvrir sur votre application mobile.
 Réservation obligatoire via l'application.