

# PLANNING COURS COLLECTIFS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 10h00
09h00	Pilates	Cross training	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>			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	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	C.A.F. <small>cuisses abdos fessiers</small>	Cross training	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	Pound	
18h15	Cycling		Cycling			
19h00	Cross training	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	Yoga		
19h15		Cycling		Cycling		

Planning jusqu'au 30.06.24 / 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.

[www.energy-zone.ch](http://www.energy-zone.ch)