

# PLANNING COURS COLLECTIFS - BEYNOST EVASION

22 juillet au 2 aout

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
JOURNEE 6H-17H	07H00							
	15			7H15				
	30			CROSS TRAINING €				
	45							
	08H00			1H00				
	15							
	30							
	45							
	09H00					9H00		
	15		9H15		9H15	CROSS TRAINING €	9H15	
	30		FULL BODY		STEP		BODY PUMP	
	45		45min Salle 1		45min Salle 1		45min Salle 1	
	10H00							
	15		10H15		10H15		10H15	10H00
	30		PILATES		RPM (BIKE)		RPM (BIKE)	FULL BODY
45		45 min Salle 2		45min Salle 1		45min Salle 1	45min Salle 1	
11H00								
15							11H00	
30							PILATES	
45							45 min Salle 2	
12H00						<p>Du 3 au 11 aout pas de cours collectifs                      Planning vidéo disponible sur cette période</p>		
15								
30		12H30						
45		CIRCUIT TRAINING						
13H00		45min Salle 1						
15								
30	14H30							
45	CIRCUIT TRAINING							
15H00	45min Salle 1							
15								
30								
45								
16H00								
15								
30								
45						16H45		
17H00						CROSS TRAINING €		
15								
30								
45								
18H00				17H30	17h45			
15				CROSS TRAINING €	ABDOS FLASH Salle 1			
30		18H00			18H00			
45		CIRCUIT TRAINING		1h	BODY PUMP			
19H00		45min Salle 1			45min Salle 1			
15	18H45				19H00			
30	CUISSES ABDOS FESS.				RPM (Bike)			
45	45min Salle 1				45min Salle 1			
19H00		19H00						
15		BODY PUMP						
30		45min Salle 1						
45								
20H00		19H30			20H00			
15		RPM (BIKE)			PILATES			
30		45min Salle 1			45 min Salle 2			
45								
ILLIMITE 6H-23H								
17H00								
15								
30								
45								
18H00								
15								
30								
45								
19H00								
15								
30								
45								
20H00								
15								
30								
45								

## LEXIQUE

- Renforcement musculaire
- Cardio
- Gym douce
- Chorégraphié
- Renfo / Cardio



TELECHARGEABLE SUR NOTRE SITE INTERNET