

PLANNING ET HORAIRES FREESTYLE CLUB - DIJON

LUNDI
07h00 - 23h00

MARDI
07h00 - 23h00

MERCREDI
07h00 - 23h00

JEUDI
07h00 - 23h00

VENDREDI
07h00 - 23h00

SAMEDI / DIMANCHE
08h00 - 20h00

10h10	YOGA Tonique	10h10	CUISSES/FESSIERS	10h10	CORE TRAINING		10h10	LES MILLS BODYPUMP	10h15	STEP
10h50	YOGA Détente	10h30	ABDOS	10h50	PILATES 40'				11h00	CUISSES/FESSIERS
		10h50	STRETCHING 40'				10h50	STRETCHING 30'	11h20	ABDOS
									11h40	STRETCHING 20'
12h10	ABDOS	12h30	CUISSES/FESSIERS	12h10	ABDOS				HORAIRES DE VISITES <i>Lundi au vendredi</i> 10h à 14h00 16h à 20h30 <i>Samedi</i> 10h à 13h00 Semaine : Paire** - Impaire*	
12h30	STEP	12h50	ABDOS	12h30	CORE TRAINING	12h30	LES MILLS BODYPUMP	12h30		
17h00	CUISSES/FESSIERS			17h00	CUISSES/FESSIERS	17h10	ABDOS			
17h20	ABDOS	17h20	CORE TRAINING	17h20	ABDOS	17h30	LES MILLS BODYPUMP	17h30	STEP*	
17h40	PILATES		AERO ENERGY *	17h40	STRETCHING	18h10	CUISSES/FESSIERS		AERO DANCE**	
18h10	FIT BOXING	18h00	ZUMBA **	18h20	CORE TRAINING	18h30	STEP 2	18h10	ABDOS	
18h50	LES MILLS BODYPUMP	18h40	C.A.F.	18h50	DANCE PARTY 2	19h10	ABDOS	18h30	CUISSES/FESSIERS	
19h30	STEP 3* - AERO 3**	19h10	PILATES/STRETCH 40'	19h30	ZUMBA	19h30	FIT BOXING	18h50	ZUMBA	

COURS RENFORCEMENT
"CLASSIC"

COURS RENFORCEMENT
"INTENSIF"

COURS
ASSOUPPLISSEMENT

COURS CARDIO
"CHOREGRAPHIES"

COURS CARDIO
"INTENSIF"

PLANNING ET HORAIRES FREESTYLE TRAINING - QUETIGNY

LUNDI
07h00 - 23h00

MARDI
07h00 - 23h00

MERCREDI
07h00 - 23h00

JEUDI
07h00 - 23h00

VENDREDI
07h00 - 23h00

SAMEDI / DIMANCHE
08h00 - 20h00

		09h30	YOGA Tonique	10h10	CUISSES/FESSIERS	10h10	CORE TRAINING		HORAIRES DE VISITES et PRESENCE COACHS <i>Lundi au vendredi</i> 10h00 à 13h45 15h30 à 20h00 <i>Samedi</i> 10h30 à 12h30	
		10h10	YOGA Détente	10h30	ABDOS	10h50	PILATES			
12h30	CROSS TRAINING	12h30	STEP	12h30	LES MILLS BODYPUMP					
				17h50	CUISSES/FESSIERS	17h50	CORE TRAINING			
18h00	CORE TRAINING			18h10	ABDOS	18h30	ZUMBA			
18h40	STEP	18h30	LES MILLS BODYPUMP	18h30	FIT BOXING	19h10	ABDOS	19h00	CROSS TRAINING	
19h20	ABDOS	19h15	STEP 2	19h15	CROSS TRAINING					