

# PLANNING COURS COLLECTIFS - FREESTYLE CLUB - DIJON

LUNDI 07h00 - 23h00		MARDI 07h00 - 23h00		MERCREDI 07h00 - 23h00		JEUDI 07h00 - 23h00		VENDREDI 07h00 - 23h00		SAMEDI / DIMANCHE 08h00 - 20h00	
10h15	<b>C.A.F. 40'</b>			10h15	<b>CORE TRAINING 40'</b>			10h10	<b>SAFE FLOOR 45'</b>	10h10	<b>STEP 40'</b>
										11h00	<b>ABDOS 20'</b>
11h00	<b>STRETCHING 40'</b>			11h00	<b>PILATES 40'</b>			11h00	<b>SAFE FLOOR 45'</b>	11h25	<b>STRETCHING 30'</b>
12h30	<b>STEP 40'</b>	12h30 12h55	<b>Cuisses-Fessiers 20'</b> <b>ABDOS 20'</b>	12h30	<b>CORE TRAINING 40'</b>	12h30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12h30	<b>SAFE FLOOR 45'</b>	<b>HORAIRES DE VISITES</b>  <i>Lundi au Vendredi</i> 10h à 20h00 <i>Samedi</i> 10h à 13h00  Semaine Paire** - Impaire*  N.2 : Intermédiaire N.3 : Confirmé	
17h00	<b>C.A.F. 40'</b>	17h00	<b>CORE TRAINING 40'</b>	17h00	<b>PILATES 40'</b>	17h00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	17h00	<b>ABDOS 20'</b>		
17h45	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	17h45	<b>STRETCHING 40'</b>	17h45	<b>CORE TRAINING 40'</b>	17h50	<b>C.A.F. 30'</b>	17h25	<b>AERO DANCE *</b> <b>ou STEP ** 40'</b>		
18h40	<b>FIT BOXING 40'</b>	18h30	<b>ZUMBA* ou AERO NRJ** 40'</b>	18h30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h30	<b>STEP 2 40'</b>	18h10	<b>CORE TRAINING 30'</b>		
19h20	<b>STEP 3* ou AERO 3**</b>	19h15 20h00	<b>PILATES/STRETCH 40'</b> <b>SALSA* BACHATA** 60'</b>	19h15	<b>DANCE PARTY 2 *</b> <b>ZUMBA**</b>	19h20	<b>FIT BOXING 45'</b>	18h45 19h30	<b>ZUMBA</b> <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		

COURS RENFORCEMENT  
"CLASSIC"

COURS RENFORCEMENT  
"INTENSIF"

COURS  
ASSOULPISSEMENT

COURS CARDIO  
"CHOREGRAPHIES"

COURS CARDIO  
"INTENSIF"

COURS A LA CARTE  
"PREMIUM"

# PLANNING COURS COLLECTIFS - FREESTYLE TRAINING - QUETIGNY

LUNDI 07h00 - 23h00		MARDI 07h00 - 23h00		MERCREDI 07h00 - 23h00		JEUDI 07h00 - 23h00		VENDREDI 07h00 - 23h00		SAMEDI / DIMANCHE 08h00 - 20h00	
10h30	<b>LES MILLS RPM 40'</b>	10h10	<b>C.A.F. 40'</b>	10h30	<b>FREESTYLE I.B.F. 40'</b>	10h10	<b>CORE TRAINING 40'</b>	10h30	<b>FREESTYLE T.R.X. 40'</b>	<b>HORAIRES DE VISITES</b>  <i>Lundi au Vendredi</i> 10h à 13h30 16h30 à 20h00 <i>Samedi</i> 10h30 à 12h30  Semaine Paire** - Impaire*  N.2 : Intermédiaire N.3 : Confirmé	
		11h00	<b>PILATES 40'</b>			11h00	<b>STRETCHING 40'</b>				
12h30	<b>CROSS TRAINING</b>	12h30	<b>STEP</b>	12h30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12h30	<b>LES MILLS RPM 40'</b>	12h30	<b>FREESTYLE I.B.F. 40'</b>		
18h00	<b>CORE TRAINING 40'</b>	18h00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	17h50	<b>Cuisses-Fessiers 20'</b>	17h50	<b>LES MILLS RPM 30'</b>	17h50	<b>ABDOS 20'</b>		
18h50	<b>STEP 40'</b>	18h50	<b>STEP 2 40'</b>	18h10	<b>ABDOS 20'</b>	18h30	<b>CORE TRAINING 30'</b>	18h15	<b>LES MILLS RPM 30'</b>		
19h40	<b>STREET JAZZ 40'</b>	19h40	<b>LES MILLS RPM 40'</b>	18h40	<b>FIT BOXING 40'</b>	19h15	<b>ZUMBA</b>	19h00	<b>CROSS TRAINING 40'</b>		
				19h30	<b>CROSS TRAINING</b>			19h50	<b>FREESTYLE I.B.F. 40'</b>		