

PLANNING de COURS

RENTREE Septembre 2024

CHOISISSEZ VOTRE TYPE DE COURS :

- DOUX
- RENFO
- CARDIO
- CHOREE

Réservation obligatoire sur l'application Resamania
member.resamania/axesportsante

MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
NEW 09H15-10H00 CARDIO BRÛLE-GRAISSES	09H15-10H00 C.A.F Cuisses Abdos Fessier	09H15-10H00 PILATES	NEW 09H15-10H00 CROSS TRAINING	09H15-10H00 TOTAL BODY	10H15-11H00 PILATES
10H15-11H00 PILATES	10H15-11H00 GYM DOUCE	10H15-11H00 STRETCHING	10H15-11H00 C.A.F Cuisses Abdos Fessier	10H15-11H15 YOGA DOUX	11H15-12H00 CARDIO BRÛLE-GRAISSES <i>semaine paire</i> STEP <i>semaine impaire</i>

MIDI

12H30-13H15 BOXE <i>technique</i>	12H15-13H15 YOGA <i>postural</i>	NEW 12H30-13H15 TOTAL BODY
--------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

SOIR

17H30-18H15 GYM DOUCE	16H30-17H15 BOXE KIDS	17H30-18H15 GYM DOUCE
18H30-19H15 TOTAL BODY	18H30-19H15 DANSE LATINO	18H30-19H15 PUMP
19H30-20H15 BIKING	19H30-20H30 YOGA <i>dynamique</i>	! 19H00-19H45 BOXE sur sac ! 19H45-20H30 BOXE combat

