

Planning cours collectifs coachés du 03 Janvier au 30 Juin 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H - 9H45	9H - 9H45	9H - 9H45	9H - 9H45		9H - 9H45
FULL BODY	PILATES	BIKING	PILATES Swiss Ball		FULLBODY
10H - 10H45	10H - 10H45	10H - 10H45	10H - 10H45	10H - 10H45	10H - 10H45
STRETCHING	CAF	STRETCHING	STRETCHING	PILATES	BIKING
	11H - 11H45				
	READAPTATION FONCTIONNELLE				
12H20 - 13H05	12H20 - 13H05	12H20 - 13H05	12H20 - 13H05	12H20 - 13H05	
LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	FULLBODY	CROSS athl.	BIKING	
17H30 - 18H15	17H30 - 18H15	17H30 - 18H15	17H30 - 18H15	17H30 - 18H15	
FULLBODY	C.A.F BIKING	FULLBODY	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	
18H30 - 19H15	18H30 - 19H15	18H30 - 19H15	18H30 - 19H15		
CROSS athl. BIKING	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP BIKING	C.A.F BIKING		
19H20 - 20H05	19H20 - 20H05	19H20 - 20H05	19H20 - 20H05		
LES MILLS BODYBALANCE	FULLBODY	CROSS Training	PILATES Swiss Ball		

L'équipe Planète Fitness vous conseille suivant votre objectif...

- **Remodeler & Sculpter votre corps**
Cuisses abdos fessiers - FullBody - BodyPump - Pilates swiss ball
- **Brûler des calories & Améliorer votre cardio & Affiner votre corps**
Biking - BodyCombat - Cross athletic
- **Améliorer votre force & Développer votre masse musculaire**
Cross Training - Cross athletic
- **Améliorer votre souplesse & Développer votre force intérieure**
BodyBalance - Pilates - Stretching