

PLANNING COURS COLLECTIFS 2018

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENREDI			SAMEDI			DIMANCHE			
	HEURE	COURS	Profs	HEURE	COURS	Profs	HEURE	COURS	Profs	HEURE	COURS	Profs	HEURE	COURS	Profs	HEURE	COURS	Profs	HEURE	COURS	Profs	
MATIN	9H00	PILATES	SEVERINE	9H00	CIRCUIT TRAINING	SEVERINE	9H00	BALANCE	PASCALE	9H00	A TAILLE 30' STRETCHING 30'	SEVERINE	9H00	BODY PUMP	Pascale							
	10H00	BODY PUMP	PASCALE	10H00	STRETCHING 1H	SEVERINE				10H00	ZUMBA	SEVERINE	10H	ABDOS TAILLE CUISSSES FESSIERS	Pascale							
	10H00	RPM	SEVERINE				10H00	RPM	PASCALE	10H00	RPM	BRI										
MIDI	11H15	YOGA	SEVERINE				11H00	PILATES	BRI	11H00	YOGA	SEVERINE	11H00	TRX	BRI	10H30	BODY PUMP	FABRICE	10H30	RPM	BRI OU PASCALE	
	12H15	ABDOS TAILLE CUISSSES FESSIERS	PASCALE	12H15	BODY ATTACK	BRI	12H15	BODY PUMP	BRI	12H00	PILATES	BRI	12H15	STEP 1	BRI				11H30	BODY PUMP	BRI OU PASCALE	
	12H30	RPM	SEVERINE	12H30	MILITARY BIKE	PASCALE	12H30	RPM	SEVERINE	12H30	RPM	SEVERINE	12H30	RPM	SEVERINE	12H30	RPM	FABRICE	12H30	ABDOS FESSIERS	BRI OU PASCALE	
	13H15	BALANCE 45'	PASCALE	13H15	A FESSIERS 45'	BRI	13H15	STRETCHING 45'	BRI	13H	TRX	BRI	13H15	A FESSIERS 45'	BRI	12H30	BALANCE	SEVERINE OU PASCALE				
																12H30	RPM	FABRICE	12H30	ABDOS FESSIERS	BRI OU PASCALE	
																13H30	PILATES ou TRX	SEVERINE OU PASCALE	13H15	STRETCHING	BRI OU PASCALE	

AP-MIDI	17H00	TRX	BRI	16H30	BALANCE	SEVERINE	17H00	ABDOS	ANTHONY												
	17H30	SPRINT	FABRICE	17H30	ZUMBA	SEVERINE	17H30	CROSS FIT®	ANTHONY	17H00	TRX	FABRICE	17H00	BALANCE	PASCALE						
SOIR	18H00	BODY PUMP	ARMAND	18H00	SPRINT	PASCALE	18H00	SPRINT	SEVERINE	18H00	SPRINT	FABRICE	18H00	HIIT	BRI						
	18H00	RPM	BRI	18H00	SPRINT	PASCALE	18H00	SPRINT	SEVERINE	18H00	SPRINT	FABRICE	18H00	HIIT	BRI						
	19H00	STEP 3	ARMAND	18H30	STEP 2	BRI	18H30	ZUMBA	CHRISTINA	18H30	BODY ATTACK	FABRICE	18H30	BODY PUMP	PASCALE						
	19H00	RPM	FABRICE	18H30	RPM	FABRICE	18H30	RPM	SEVERINE	18H30	RPM	BRI	18H30	RPM	BRI						
	20H00	BODYCOMBAT	PASCALE	19H30	BODY ATTACK	FABRICE	19H30	LIA 3	ARMAND	19H30	BODY PUMP	BRI	19H30	TRX	BRI	18H30	Test Aptitude Physique Running	ROMAIN			
	20H00	RPM	SEVERINE	19H30	RPM	BRI	19H30	RPM	PASCALE	19H30	RPM	FABRICE	19H30	BIKING	PASCALE						
	21H00	BALANCE	PASCALE	20H30	BODY PUMP	FABRICE	20H30	YOGA	SEVERINE	20H30	CROSS FIT®	ROMAIN	20H30	CROSS FIT®	ROMAIN						
				21H30	CROSS FIT®	ROMAIN															

www.vithalles.fr

Ouverture lundi et mardi 7h-22h30

Du mercredi au vendredi 8h-22h30

Samedi et dimanche 10h-19h

