Ω NO LIMIT
studio fitness

# PLANNING COURS COLLECTIFS

CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE BALANCE
COURS ENFANT/ADO COURS SURPRISE

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Lundi** | 9h15 - 10h00 | S1 NO LIMIT SECRET<br>S2 SPINNING | 10h00 - 10h45 | S1 FAC<br>S2 TRX | 18h00 - 18h45 | .S1 FIGHT S2 AÈRODANCE<br>.SPINNING | 18h45 - 19h30 | PILATES | | | |
| **Mardi** | 9h15 - 10h00 | FULL BODY | 10h00 - 10h45 | STRETCHING | 17h30 - 18h15 | NO LIMIT SECRET | 18h15 - 19h00 | STEP INTERMÉDIAIRE | 19h00 - 19h45 | FULL BODY INTENSIF | |
| **Mercredi** | 15h45 - 16h30 | KIDS TRAINING | 16h30 - 17h15 | TEENS TRAINING | 18h00 - 18h45 | .SPINNING<br>.NO LIMIT SECRET | 18h45 - 19h30 | TRX | | | |
| **Jeudi** | 9h00 - 9h45 | BODY MIX | 9h45 - 10h30 | PILATES | 12h15 - 13h00 | NO LIMIT SECRET | 18h00 - 18h45 | ZUMBA | 18h45 - 19h30 | MOBILITÉ | |
| **Vendredi** | 9h15 - 10h00 | FULL BODY | 10h00 - 10h45 | MOBILITÉ | 12h15 - 13h00 | NO LIMIT SECRET | 18h00 - 18h55 | .SPINNING<br>.BODY BARRE | | | |
| **Week-end** | Samedi 10h00 - 10h45 | S1 100% BOXING<br>S2 ZUMBA | 10h45 - 11h30 | S1 FAC<br>S2 STRETCHING | Dimanche 10h00 - 11h00 | S2 NO LIMIT SECRET | | | | | |

Ne pas jeter sur la voie publique