



PLANNING

RENTRÉE
2023/24

COURS CO

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
EN HAUT	EN BAS	EN HAUT	EN BAS	EN HAUT	EN BAS	EN HAUT	EN BAS	EN HAUT	EN BAS	EN HAUT	EN BAS
9H30 30MIN Renfo TRAINING		9H30 30MIN Slim Training (CAF)				9H30 30MIN BIKING				10H00 45MIN SURPRISE	
10H00 30MIN HBX boxing			10H00 30MIN HiIT training			10H00 30MIN PILATES				10H45 45MIN Slim Training (CAF)	
10H30 30MIN Stretching		10H30 30MIN Stretching				10H30 30MIN Stretching				11H30 30MIN PILATES	
	12H30 45MIN HiIT training	12H30 45MIN PILATES				12H30 45MIN Slim Training (CAF)		12H30 45MIN YOGA		<p>Inscription aux cours sur l'appli CLUB CONNECT</p>  <p>Horaires 6h - 23h Présence des coachs : (lundi à vendredi) 9h30 - 20h30 (samedi) 9h30 - 12h30</p>	
17H45 45MIN YOGA		17H45 45MIN Renfo TRAINING			17H45 30MIN HiIT training	17H45 45MIN PILATES		17H45 45MIN HBX boxing			
18H30 45MIN Slim Training (CAF)	18H30 30MIN HiIT training	18H30 45MIN PILATES		18H15 45MIN BIKING	18H15 45MIN CROSS TRAINING		18H30 45MIN CROSS TRAINING	18H30 45MIN Renfo TRAINING			
19H15 45MIN BIKING	19H15 45MIN CROSS TRAINING	19H15 45MIN HBX boxing		19H00 45MIN Slim Training (CAF)		19H15 45MIN ZUMBA		19H15 30MIN Stretching			
				20H00 60MIN SELF DEFENSE		20H00 60MIN HEELS DANCE		19H45 60MIN STEP			