



PLANNING COURS COLLECTIFS

VAUGIRARD

Lundi

10H00 - 11H00
11H00 - 12H00
12H00 - 13H00
13H00 - 14H00

STUDIO 1
STRENGTH DEV
CAF
BODYBALANCE
RPM

19H00 - 20H00
19H00 - 20H00
20H00 - 21H00

BODYCOMBAT
RPM
BODYPUMP

CROSS TRAINING

12H15 - 13H00 **CROSS TRAINING**

19H15 - 20H00 **CROSS TRAINING**

Mardi

09H00 - 10H00
10H00 - 11H00
11H00 - 12H00
13H00 - 13H45

STUDIO 1
YOGA HATHA
STRETCHING
RPM
PILATES

18H15 - 19H00
19H00 - 20H00
20H00 - 21H00

CAF
BODYATTACK
BODYCOMBAT

CROSS TRAINING / BIKING

12H15 - 13H00 **CROSS TRAINING**

Mercredi

10H00 - 11H00
11H00 - 11H45
13H00 - 13H45
13H00 - 14H00

STUDIO 1
YOGA VINYASA
CAF
RPM
PILATES

18H15 - 19H00
19H00 - 20H00
19H15 - 20H00
20H00 - 21H00

YOGA ASHTANGA
BODYATTACK
TRX
BODYBALANCE

CROSS TRAINING / BIKING

12H15 - 13H00 **CROSS TRAINING**

18H15 - 19H00 **CROSS TRAINING**

Jeudi

10H00 - 11H00
11H00 - 12H00
12H15 - 13H00
12H15 - 13H00
13H00 - 14H00

STUDIO 1
POWER SCULPT
STRETCHING
RPM
BODYATTACK
BODYBALANCE

19H00 - 20H00
20H00 - 21H00
20H00 - 21H00

BODYPUMP
RPM
BODYATTACK

CROSS TRAINING / BIKING

12H15 - 13H00 **CROSS TRAINING**

18H15 - 19H00 **CROSS TRAINING**
19H15 - 20H00 **CROSS TRAINING**

Vendredi

09H00 - 10H00
10H00 - 11H00
11H00 - 12H00
12H00 - 13H00
13H00 - 13H45
13H00 - 14H00

STUDIO 1
STRETCHING
POWER SCULPT
CAF
BODYBALANCE
RPM
PILATES

18H15 - 19H00
20H00 - 21H00

STRETCHING
YOGA MOBILITE

CROSS TRAINING / BIKING

12H15 - 13H00 **CROSS TRAINING**

19H15 - 20H00 **CROSS TRAINING**

Samedi

09H00 - 10H00
10H00 - 11H00
10H15 - 11H00
11H00 - 12H00
11H00 - 11H45
12H00 - 13H00
12H00 - 13H00

STUDIO 1
YOGA ASHTANGA
POWER SCULPT
TRX
RPM
CAF
BODYPUMP
RPM

CROSS TRAINING / BIKING

12H15 - 13H00 **CROSS TRAINING**

Dimanche

09H30 - 11H00
11H00 - 12H00
12H00 - 13H00
15H00 - 15H45
16H00 - 17H00

STUDIO 1
YOGA HATHA
BODYPUMP
BODYCOMBAT
CAF
URBAN DANCE

CROSS TRAINING / BIKING

10H00 - 10H45 **CROSS TRAINING**