



CAP CORPS



PLANNING FITNESS

BOUGEZ • PROGRESSEZ • DÉPASSEZ-VOUS

LUNDI



**18H00
PILÂTES**
45 MIN



**19H00
ZUMBA**
45 MIN

MARDI



**17H45
YOGA**
45 MIN



**18H30
BODYATTACK**
45 MIN

MERCREDI



**18H00
BODYBALANCE**
45 MIN



**19H00
LESMILLS SHAPE**
45 MIN



**20H00
BODYSTEP**
45 MIN

JEUDI



**19H30
BODYPUMP
HEAVY**
45 MIN



**20H30
BODYATTACK**
45 MIN

VENDREDI



**17H30
BODYBALANCE**
45 MIN



**18H30
CROSS TRAINING**
1H00

SAMEDI



**9H00
LESMILLS SHAPE**
45 MIN



**10H00
BODYBALANCE**
45 MIN



**11H00
BODYPUMP
HEAVY**
45 MIN

DIMANCHE



**10H30
CROSS TRAINING**
1H00



**11H30
BODYATTACK**
45 MIN



LesMILLS

PLUS QU'UN SPORT, UN MODE DE VIE