

SYNERGY'FIT

PLANNING DES COURS



LUNDI

17h45
bodysculpt (sp)
pilâtes dynamic (si)

18h40
zumba

19h30
pilâtes dynamic (sp)
bodysculpt (si)



MARDI

9h30
gym

17h45
stretching

18h40
initiation
step(sp)
trampo(si)



MERCREDI

17h45
bodybarre

18h40
step interm

19h30
aero interm



JEUDI

12h30
pilâtes

17h45
caf

18h40
bike
fitball (sp)
pilates (si)

19h30
fitboxe



VENDREDI

17h45
renfo.musc (sp)
cardio.train (si)

18h40
step débutant (sp)
aero débutant (si)



(sp) Semaine paire • (si) semaine impaire
Réservation obligatoire bike pilâtes trampo via l'application SPOUND

(Planning susceptible de modification)

