

Cours collectifs 2020/2021 Pantin Hoche

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h-21h30	9h-21h30	9h-21h30	9h-21h30	9h-21h30	9h-19h
body sculpt 9h15-10h	Pilates 9h15-10h15	Pilates neophyte 9h15-10h	Bodypump 9h15-10h	Pilates 9h15-10h15	Bodypump 9h45-10h30
Abdos fessiers 10h15-10h45	CAF 10h15-11h	Total Body 10h15-11h	Bodybalance 10h15-11h	CAF 10h30-11h15	Core training 10h45-11h15
Stretching 11h-11h45	Vitality 11h-11h45	Spécial taille 11h15-11h45	Energie ball 11h15-12h	Stretching 11h30-12h15	Bodyattack 11h30-12h
					RPM* 12h15-13h
RPM* 12h15-13h	Bodypump 12h15-13h	Circuit training 12h30-13h15	Haut du corps 12h15-13h	RPM* 12h30-13h15	Stretching 13h-13h30
Trx 13h-13h30*					

AF 17h15-17h45	Bodypump 17h30-18h15	Special fessiers 17h30-18h	Body sculpt 17h30-18h15	CAF 17h45-18h30
Step 18h-18h45	Core training 18h30-19h	Circuit training 18h15-19h	Bike 18h30-19h	Bodycombat 18h45-19h30
Bodypump 18h-18h45	TRX 18h30-19h	RPM* 18h15-19h	AF 18h30-19h	HIIT FORCE 19h45-20h15
RPM* 18h-18h45	RPM* 19h15-20h	Pilates 18h15-19h	TRX* 19h15-19h45	RPM* 20h15-20h45
bodycombat 19h-19h45	Bodyattack 19h15-20h	Spécial dos* 19h15-20h	Bodyattack 20h-20h45	Stretching flash 20h45-21h
bodybalance 19h-19h45	hiit training 20h15-20h45	Jump RM* 19h15-20h	Core training 20h-20h30	
RPM* 20h-20h45	Stretching 20h15-21h	Yoga 20h-21h	Stretching flash 20h45-21h	
Zumba 20h-20h45		Cardi Boxing* 20h-20h45		