

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

# IRON GYM

## FITNESS

					10H/ 10H45 <b>BODY SCULT</b>	10H/ 10H45 <b>HIIT</b>
					10H45/11H45 ZUMBA®	10H45/11H30 LES MILLS RPM
12H30/13H15 <b>HIIT</b>	12H/12H45 <b>PILATES</b>	12H30/13H15 <b>FULL RENFO</b>	12H45/ 13H30 <b>BIKING</b>	12H45/ 13H30 <b>A.F.S</b>	12H/ 13H <b>PILATE</b>	
	12H45/13H30 <b>CROSS TRAINING</b>				13H/14H <b>YOGA</b>	
18H30/19H15 <b>HIIT</b>	18H30/19H15 <b>FULL RENFO</b>	18H30/19H30 <b>BODY BARRE</b>	18H30/19H15 <b>C.A.F</b>	18H30/19H15 <b>HIIT</b>		
19H15/20H LES MILLS RPM	19H15/20H <b>FULL CARDIO</b>	19H30/20H <b>STRETCHING</b>	19H15/20H LES MILLS RPM <b>STEP 1</b>	19H15/20H15 <b>YOGA</b>		
	20H/21H <b>STEP 3</b>		20H/21H <b>STEP 3</b>			



IRONGYMFITNESS\_OFFICIEL



WWW.IRONGYMFITNESS.FR



01.34.02.02.10

