

# Planning des cours collectifs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h00 <b>RCC 30'</b>	18h30 <b>Pump 45'</b>	10h00 <b>TAFC 30'</b>	17h45 <b>Pump 45'</b>	10h00 <b>Biking 30'</b>	10h00 <b>TAFC 45'</b>	10h00 <b>Pump 60'</b>
18h30 <b>RCC 30'</b>	19h30 <b>Trampo Jump 45'</b>	18h30 <b>TAFC 45'</b>	18h30 <b>Trampo Jump 45'</b>	18h30 <b>Biking 60'</b>		11h15 <b>Biking 45'</b>
19h00 <b>Biking 45'</b>		19h30 <b>Biking 45'</b>		18h30 <b>Zumba</b>		
19h30 <b>Zumba</b>		19h30 <b>Step 45'</b>				

## 168 COURS Virtuels au Choix

1. **Biking**
2. **Cuisses-fessiers**
3. **Taille**
4. **Body-Sculpt**
5. **Spécial Age d'Or**
6. **Abominaux**
7. **Stretching**
8. **Power yoga**
9. **Dos Stress**
10. **Relaxation Bio Dynamique**
11. **Tao Respiratoires**
12. **Bosu**
13. **Post Natal**
14. **Z'Dancing**
15. **Step**
16. **Afro Move**
17. **Chiball**
18. **Danse**
19. **Pilates**
20. **Z'Boxing**
21. **Yogalates**
22. **Yog'N Move**
23. **Z'Equilibre**

