



# PLANNING DE COURS\*

150 cours collectifs fitness sur écran géant par semaine du lundi au dimanche 7j/7 365 jours/an

**OUVERT**  
**6H-23H**  
**NON STOP**  
**7J/7**  
**365 JRS/AN**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
6h30	ABDOS PUR	POWER BARRE	BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	BODY SCULPT	POWER BARRE	6h30
7h00	ABDOS FESSIERS			STRETCHING				7h00
7h30	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	AEROBIC	POWER BARRE	STRETCHING	POWER BARRE	ABDOS PUR	7h30
8h00		AEROBIC			STEP 1		STRETCHING	8h00
8h30	STRETCHING	STEP 1	DANCE	STEP 1	STEP 2	STRETCHING	BODY SCULPT	8h30
9h00	AEROBIC							STEP 2
9h30	STEP 2	STRETCHING	STEP 1	BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS	STEP 2	ABDOS FESSIERS	9h30
10h00		BODY SCULPT						STRETCHING
10h30	STEP 2	BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS	STRETCHING	AEROBIC	DANCE	STEP 2	10h30
11h00			BODY SCULPT	POWER BARRE				AEROBIC
11h30	STEP 1	DANCE	POWER BARRE	AEROBIC	STRETCHING	STEP 1	POWER BARRE	11h30
12h00					STRETCHING			ABDOS FESSIERS
12h30	ABDOS PUR	STEP 2	AEROBIC	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	STEP 2	STEP 1	12h30
13h00	DANCE							ABDOS FESSIERS
13h30	ABDOS FESSIERS	STEP 1	STRETCHING	DANCE	BODY SCULPT	POWER BARRE	AEROBIC	13h30
14h00								STRETCHING
14h30	BODY SCULPT	AEROBIC	ABDOS FESSIERS	STEP 1	POWER BARRE	BODY SCULPT	ABDOS PUR	15h00
15h00								15h00
15h30	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS	DANCE	STEP 1	BODY SCULPT	15h30
16h00								STEP 1
16h30	STEP 1	STRETCHING	ABDOS FESSIERS	STEP 2	ABDOS PUR	AEROBIC	STRETCHING	17h00
17h00								17h00
17h30	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	STEP 2	STEP 2	STRETCHING	AEROBIC	STEP 2	17h30
18h00	STEP 2							ABDOS FESSIERS
18h30	DANCE	STEP 2	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	STEP 1	DANCE	STEP 1	18h30
19h00								19h00
19h30	STEP 1	STEP 1	BODY SCULPT	ABDOS PUR	AEROBIC	STEP 1	DANCE	19h30
20h00								20h00
20h30	ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT	DANCE	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT	AEROBIC	20h30
21h00	STRETCHING							STRETCHING
21h30	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	STEP 1	AEROBIC	BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	21h30
22h00								ABDOS PUR

\*Vous pouvez également télécharger le planning de cours de votre club sur libertygym.fr