

PLANNING FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 - 10H45 <i>FESSIERS ABDOS CUISSSES</i>	10H00 - 10H30 TOTAL GYM 10H30 - 11H00 STRETCHING		10H00 - 10H45 POWER STRETCH	10H00 - 10H45 TOTAL GYM	10H00 - 10H45 POWER GYM
		12H30 - 13H15 <i>FESSIERS ABDOS CUISSSES</i>	12H30 - 13H15 POWER GYM		11H45 - 12H30 POWER STRETCH
	17H30 - 18H15 TOTAL GYM	17H15 - 18H00 <i>FESSIERS ABDOS CUISSSES</i>	17H30 - 18H15 POWER STRETCH		
18H15 - 19H00 <i>LES MILLS BODYCOMBAT</i>	18H15 - 19H00 POWER STRETCH		18H15 - 19H00 <i>FESSIERS ABDOS CUISSSES</i>	18H15 - 18H45 <i>LES MILLS BODYCOMBAT</i>	
19H00 - 19H45 <i>FESSIERS ABDOS CUISSSES</i>	19H00 - 19H45 <i>LES MILLS BODYCOMBAT</i>	19H15 - 20H00 TOTAL GYM		18H45 - 19H15 ABDOS STRETCH	

RÉSERVEZ VOTRE PLACE EN COURS COLLECTIFS SUR L'APPLICATION DU CLUB HEITZFIT 4.



CLUB DE SPORT RENNAIS

PLANNING COACH +

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		10H00 - 10H30 CROSS TRAINING 10H30 - 11H00 BOXING 11H00 - 11H45 PILATES			11H00 - 11H30 BOXING
12H30 - 13H15 PILATES	12H30 - 13H00 BOXING			12H30 - 13H00 CROSS TRAINING	
17H00 - 17H45 PILATES	17H00 - 17H30 CROSS TRAINING				
17H45 - 18H15 CROSS TRAINING		18H00 - 18H30 BOXING 18H30 - 19H15 PILATES		17H45 - 18H15 CROSS TRAINING	
19H45 - 20H15 BOXING	19H45 - 20H15 CROSS TRAINING		19H00 - 19H45 PILATES 19H45 - 20H15 CROSS TRAINING		

RÉSERVEZ VOTRE PLACE EN COURS COLLECTIFS SUR L'APPLICATION DU CLUB HEITZFIT 4.