

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

SUN FORM CASTELSARRASIN
DU 02/04/2024



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H45 - 10H30

PILATES

12H20 - 13H20



12H20 - 13H20

STRONG
NATION

12H20 - 13H20

CROSS
TRAINING

12H20 - 13H05

PILATES

12H20 - 13H05

CIRCUIT
FORM

10H30- 11H30



17H30 - 18H

POSTURAL

17H30 - 18H30

CROSS
TRAINING

17H30 - 18H00

ABDOS
FLASH

CAF

18H20 - 19H20



18H20 - 19H05

PUMP

18H30 - 19H15

BIKE

18H20 - 19H20



19H15 - 20H00

STEP

19H15 - 19H45

STRETCH

19H30 - 20H00

BODYART®

