



ÉDIFICE
sport club

PLANNING DES COURS COLLECTIFS EN LIVE

A partir du 02 novembre 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 CAF Cuisses Abdos Fessiers					9H30 100% RENFO renforcement complet
		12h15 HIIT Travail à haute intensité			
17h45 HIIT Travail à haute intensité	17h45 CARDIO COMBAT Cours cardio - max de calories brûlées	17h45 100% HAUT Renfo haut du corps	17H45 PILATES renforcement centre	17h45 CAF Cuisses Abdos Fessiers	
18h30 BALANCE STRETCH renfo et étirements				18h30 STRETCHING étirements	

RETROUVEZ VOS COURS EN DIRECT SUR



facebook