

PLANNING DES COURS FITNESS ET TRAINING - AYTRÉ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15 - 10h00	9h15 - 9h55 TRX MOBILITE	9h15 - 10h00	9h15 - 10h00 TRX	9h15 - 10h00	10h - 10h45
10h - 10h45 <small>LES MILLS</small> CORE	10h - 10h45 PILATES	10h - 10h45 <small>LES MILLS</small> CORE	10h - 10h45	10h - 10h45 BODYBALANCE	11h - 11h45 <small>LES MILLS</small> CORE
11h - 11h45 TRX	11h - 11h45	11h - 11h45	11h - 11h45	11h - 11h45 PILATES	12h - 12h45
12h25 - 13h10 BODYPUMP	12h25 - 13h10 TRX	12h25 - 13h10 CROSSTRaining	12h25 - 13h10 BODYBALANCE HIIT CARDIO 30'	12h25 - 13h10 BODYATTACK	
17h40 - 18h25 BODYBALANCE	17h40 - 18h25 <small>LES MILLS</small> CORE	17h40 - 18h25 BODYPUMP	17h40 - 18h25 BODYATTACK	17h40 - 18h25 TRX	
18h35 - 19h20 BODYATTACK	18h35 - 19h05 CROSSTRaining	18h35 - 19h20 PILATES	18h35 - 19h20 TRX	18h35 - 19h20 BODYCOMBAT	
19h30 - 20h15 TRX	19h30 - 20h15 BODYPUMP	19h30 - 20h15 BODYCOMBAT	18h35 - 19h30 BODYJAM	19h30 - 20h15	
		19h30 - 20h15 BODYBALANCE HIIT CARDIO 30'	19h30 - 20h15		

RÉSERVATION
VIA **Resamania** 
sur votre application
mobile ou sur votre PC

Site web : Relaxforme.fr

 [Relaxfytaytre](https://www.facebook.com/Relaxfytaytre)

 [Relaxfytaytre](https://www.instagram.com/Relaxfytaytre)

Contact : aytre@relaxforme.fr