

# PLANNING DES COURS FITNESS ET TRAINING - AYTRÉ

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

RÉSERVATION  
VIA **Resamania** *V2*  
sur votre application  
mobile ou sur votre PC

Site web : [Relaxforme.fr](http://Relaxforme.fr)

[Relaxfytaytre](#)

[Relaxfytaytre](#)

Contact : [aytre@relaxforme.fr](mailto:aytre@relaxforme.fr)