

PLANNING DES COURS FITNESS ET TRAINING - AYTRÉ

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

RÉSERVATION
VIA [Resamania](#) ^{V2}
sur votre application
mobile ou sur votre PC

Site web : Relaxforme.fr



Contact : aytre@relaxforme.fr