

# PLANNING DES COURS FITNESS ET TRAINING - AYTRÉ

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

RÉSERVATION  
VIA **Resamania** 1/2  
sur votre application  
mobile ou sur votre PC

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



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