



# PLANNING DES COURS **FITNESS // CROSS TRAINING**

- Club CPA, Gymnase Bozon, Auvers Sur Oise 95430 -

Lundi

10h00 (60') Kira  
Cuisses abdos fessiers  
//Annexe //

18h15 (45') Aymeric  
Cuisses abdos fessiers  
//Gymnase ou Annexe //

19h00 (45') Aymeric  
HIIT (haute intensité)  
//Gymnase ou Annexe //

19h45 (30') Aymeric  
Circuit Forme  
//Gymnase ou Annexe //

Mardi

18h00 (30') Réda  
Buste Bras  
//Annexe //

18h30 (30') Réda  
Cuisses abdos fessiers  
//Annexe //

19h00 (45') Réda  
Cross Training  
//Gymnase ou Annexe //

19h45 (45') Réda  
Stretching  
//Gymnase ou Annexe //

Mercredi

10h00 (60') Kira  
Renforcement musculaire  
//Annexe //

18h00 (45') Paki  
Body Barre  
//Gymnase //

18h45 (30') Paki  
Abdos Fessiers  
//Gymnase //

19h15 (45') Paki  
Cross Training (Avancé)  
//Gymnase //

Jeudi

18h00 (30') Stéphanie  
Body Sculpt  
//Annexe //

18h30 (30') Stéphanie  
Abdos Fessiers  
//Annexe //

19h00 (45') Stéphanie  
ZUMBA  
//Gymnase //

19h45 (30') Stéphanie  
Stretching  
//Gymnase ou Annexe //

Vendredi

10h00 (60') kira  
Gym Tonic  
//Annexe //

17h30 (30') Manon  
Buste Bras  
//Annexe //

18h00 (60') Manon  
Cuisses abdos fessiers  
//Annexe //

19h00 (60') Manon  
Pilates  
//Annexe //

Samedi

9h45 (45') Aline  
ZUMBA  
//Gymnase ou Annexe //

10h30 (60') Aline  
Cuisses Abdos Fessiers  
//Gymnase ou Annexe //