

PLANNING COURS COLLECTIFS 2023/2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
STRETCHING 9H30-10H15	CAF 9H30-10H15		BODY SCULPT 9H30-10H15		
		YOGA <i>With Om</i> 10H-11H			YOGA <i>With Om</i> 10H-11H
BIKE 12H30-13H15 12H30 W.O.D	BODY SCULPT 12H30-13H15 12H30 W.O.D	FULL BODY 12H30-13H15 12H30 W.O.D	HIIT 12H30-13H15 12H30 SPE GYM/ FORCE	CAF 12H30-13H15 12H30 W.O.D	W.O.D 10H30 2X PAR MOIS
PUMP 18H00-18H45 18H00 W.O.D	ABDOS FESSIERS INTENSES 18H-18H45 18H SPE GYM/ FORCE	CAF 18H-18H45 18H00 W.O.D	BODY SCULPT 18H-18H45 18H SPE FORCE/ HALTERO		18H00 W.O.D
ATTACK 18H50-19H35	BIKE 18H50-19H35	STEP 18H50-19H35 19H00 W.O.D	SPRINT 30 MIN 18H50-19H20	YOGA <i>With Om</i> 19H-20H	
CX 19H40-20H10	PILATES 19H40-20H25	ZUMBA 19H40-20H25	ABDOS-FLASH 15MIN 19H20-19H35		
STRETCHING 20H10-20H25	KIZOMBA URBAN KIZ DÉBUTANT 20H30-22H	KIZOMBA URBAN KIZ AVANCÉ 20H30-21H30 INTERMÉDIAIRE 21H30-22H30 PRATIQUE LIBRE 22H30-23H30	BOXE 19H40-20H40		DURÉE DES W.O.D 60MIN

ATOM-MONTIMARAN
29 RUE DE L'OLIVETTE
34500 BEZIERS

