

HORAIRES DES COURS DE FITNESS / FRÉDÉRIQUE DIACONO / COMPLEXE SPORTIF S^T ROCH



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
09H00							09H00
10H00	BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS CUISSES		BODY SCULPT	GYM DOUCE STRETCHING		10H00
11H00						CIRCUIT TRAINING	11H00
12H00						GYM DOUCE STRETCHING	12H00
12H30							12H30
13H30	GYM DOUCE STRETCHING	BODY SCULPT		ABDOS FESSIERS CUISSES	CIRCUIT TRAINING		13H30
14H00							14H00
15H00	ABDOS FESSIERS CUISSES						15H00
16H00							16H00
17H00							17H00
18H00							18H00
19H00	STEP / L.I.A.	BODY SCULPT		ABDOS FESSIERS CUISSES	BODY SCULPT		19H00
20H00	ABDOS FESSIERS CUISSES	GYM DOUCE STRETCHING		CIRCUIT TRAINING			20H00

L.I.A > COURS CARDIO CHORÉGRAPHIÉ + RENFORCEMENT MUSCULAIRE
STEP > COURS CARDIO CHORÉGRAPHIÉ AVEC MARCHÉ + RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BODY SCULPT > RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC MATÉRIEL
ABDOS FESSIERS CUISSES > RENFORCEMENT MUSCULAIRE
GYM DOUCE & STRETCHING > COURS D'ÉTIREMENTS + GYMNASTIQUE DOUCE & LENTE

CIRCUIT TRAINING >
ENCHAÎNEMENT D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE
& D'EXERCICES CARDIO EN BOUCLE ET EN TEMPS LIMITÉ