

# Planning de cours

## Lundi

9h15 - 10h00  
FAC

10h00 - 10h30  
stretching

12h30 - 13h30  
body pump

14h30 - 15h15  
FAC

17h30 - 18h15  
body sculpt

18h15 - 19h00  
aérobic

19h00 - 19h45  
FAC

19h45 - 20h30  
cycling

## Mardi

9h15 - 10h15  
body pump

12h30 - 13h15  
Duel de poids

17h30 - 18h15  
cycling

18h30 - 19h30  
body pump

19h30 - 20h00  
école du Step

20h00 - 20h15  
stretching

## Mercredi

12h30 - 13h15  
cycling

17h30 - 18h30  
body pump

18h30 - 19h15  
step confirmé

19h15 - 20h15  
zumba

## Jeudi

9h15 - 10h00  
body vive

10h00 - 10h15  
stretching

12h30 - 13h30  
Body vive

14h30 - 15h15  
FAC

17h30 - 18h00  
école de cycling

18h15 - 18h45  
école de step

18h45 - 19h30  
step intermédiaire

19h30 - 20h15  
body pump light

## Vendredi

9h15 - 10h15  
cycling

12h30 - 13h15  
body pump light

## Samedi

9h15 - 10h15  
body pump

10h15 - 11h00  
pilates

11h00 - 12h00  
duel de poids

14h15 - 15h00  
duel de poids

15h00 - 16h00  
zumba

## Dimanche

10h30 - 11h30  
body pump

La femme et le fitness

**waf**

Parc Lafayette  
54320 Maxéville  
Tél. 03 83 32 38 49

<http://wafforme.free.fr>



# Description des cours

## body pump

aaaa

## FAC

texte descriptif

## stretching

texte descriptif

## body sculpt

texte descriptif

## aérobic

texte descriptif

## body vive

texte descriptif

## duel de poids

texte descriptif

## pilates

texte descriptif

## école de cycling

texte descriptif

## école de step

texte descriptif

## step intermédiaire

texte descriptif

## cycling

texte descriptif

## zumba

texte descriptif

## body pump light

texte descriptif

## body pump

texte descriptif

La femme et le fitness

**waf**

Parc Lafayette  
54320 Maxéville  
Tél. 03 83 32 38 49

<http://wafforme.free.fr>



Horaires d'ouverture