

Retrouvez votre club ACCESS FITNESS CLUB Courbevoie sur fitness france

Courbevoie

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Coachs	Aurélien	Aurélien	Aurélien	Aurélien	Aurélien	Cécile
10:15-11:00		POWER SENIORS			POWER SENIORS	
11:00-12:00						
12:30-13:15	POWER PUMP	PILATES	CIRCUIT TRAINING	POWER PUMP	ATHLETIC STEP	ZUMBA
13:15-13:45	ABDO FESSIERS	STRETCHING	ABDO FESSIERS	STRETCHING	RENFO HAUT CORPS	13:30-14:30 POWER PUMP
14:30-15:15						STRETCHING
18:15-19:00						
19:00-20:00	19:15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	POWER STEP	19:15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	PILATES	POWER PUMP	
20:00-21:00	CARDIO FIGHT	POWER PUMP	BODY SCULPT	POWER PUMP	CARDIO FIGHT	