

Retrouvez votre club Forme Express Paris 17 Paris 17ème sur fitness france



PLANNING COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Daniel	Patrice	Patrice	Daniel	Anna	Cristina
11h00						11h-12h Gym Sculpt
12h00	Cuisses abdos fessiers	12h -12h30 Circuit minceur	12h-12h30 Cuisses abdos fessiers	Body Step	Yoga	12h -13h Zumba
		12h30 -13h Cuisse abos fessiers	12h30-13h Circuit minceur			
12h40	Renforcement musculaire	13h-13h30 Circuit minceur	13h-13h30 Cuisse abdos fessiers	Cuisse Abdos Fessiers	Gym sculpt	13h - 14h Pilates
13h20	Stretching	13h30-14h Cuisse abos fessiers	13h30-14h Circuit minceur	Pilates	Gym attack	
14h00						
	Daniel	Patrice			Daniel	
		18h-18h30 Circuit minceur				
18h00	Pilates / Yoga	18h30 - 19h30 Renforcement musculaire	Gym scult	Gym Attack	Gym douce	
19h00	Stretching	19h30 -20h30 Cuisses abdos fessiers	Zumba	Yoga	Pilates / yoga	
20h00	Gym combat / Gym attack	20h30-21h Circuit minceur	Stretching	Cross fit	Boot camp	
21h00						
