

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
9H15							9H15
9H30						Pilates Tom	9H30
9H45	Fitball Elodie	Step Cardio Elodie	Fitball Elodie	Circuit Training + Abdos Elodie	Sculpt Barre Elodie		9H45
10H00						FAC Tom	10H00
10H15							10H15
10H30	FAC Elodie	Total Body Elodie	CFAP Caroline	FAC Elodie	CFAP Caroline		10H30
10H45							10H45
11H00						Total Body Willy	11H00
11H15		Spécial dos Elodie	Hatha Yoga Caroline	Stretching Elodie	Hatha Yoga Caroline		11H15
11H30	Hatha Yoga Caroline						11H30
11H45							11H45
12H00		HIIT Elodie		Pilates débutant Elodie		Stretching Willy	12H00
12H15							12H15
12H30							12H30
12H45	Stretching Caroline	Wod Elodie	FAC Willy	HIIT Caroline	Total Body Willy		12H45
13H00							13H00
13H15							13H15
15h45							
16h00	Pilates Tom	Pilates Tom		Pilates Tom			15h45
16h15							16h00
16h30							16h15
16h45			Renforcement musculaire Elodie				16h30
17h00							16h45
17H15							17h00
17H30		HIIT Caroline					17H15
17H45	Wod Elodie			FAC Willy			17H30
18H00			LIA Willy				17H45
18H15							18H00
18H30		Total Body Caroline			Total Body Willy		18H15
18H45							18H30
19H00	Sculpt Barre Elodie		HIIT Elodie				18H45
19H15					Abdos Flash Willy		19H00
19H30		Hatha Yoga Caroline		Stretching Willy			19H15
19H45				Abdos Flash Willy			19H30
20H00	Step willy		Zumba Mélanie				19H45
20H15							20H00
20H30		Zumba Mélanie					20H15
20H45							20H30
21H00							20H45
							21H00

PLANNING DES PRESENCES EN CARDIO-MUSCULATION

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
9H15						9H15
9H30						9H30
9H45						9H45
10H00				Caroline	Caroline	10H00
10H15	Caroline					10H15
10H30						10H30
10H45		Caroline	Elodie		Elodie	10H45
11H00						11H00
11H15						11H15
11H30				willy	Willy	11H30
11H45	Elodie					11H45
12H00			willy			12H00
12H15						12H15
12H30						12H30
14H00				Elodie		14H00
14H15						14H15
14H30						14H30
14H45						14H45
15H00						15H00
15H15						15H15
15H30						15H30
15H45						15H45
16H00						16H00
16H15						16H15
16H30						16H30
16H45						16H45
17H00						17H00
17H15						17H15
17H30			Willy		Willy	17H30
17H45						17H45
18H00			Elodie			18H00
18H15	Willy					18H15
18H30						18H30
18H45						18H45
19H00						19H00
19H15						19H15
19H30						19H30
19H45						19H45
20H00			Willy	Willy	Willy	20H00
20H15						20H15
20H30	Willy					20H30
20H45						20H45
21H00						21H00

CURIE FITNESS & TRAINING 6 H - 23 H 7 jours / 7

13 RUE TANGUY PRIGENT 22950 TREGUEUX ccuriefitnessstraining.com