

CURIE FITNESS & TRAINING

Planning des cours

PLANNING DES COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
9h15							9h15
9h30							9h30
9h45							9h45
10h00	Fitball Élodie	Step cardio Élodie	Fitball Élodie	Circuit training + abdos Élodie	Sculpt barre Élodie	Pilates Tom	10h00
10h15							10h15
10h30	FAC Élodie	Total body Élodie	CFAP Caroline	FAC Élodie	CFAP Caroline	FAC Tom	10h30
10h45							10h45
11h00							11h00
11h15							11h15
11h30	Hatha Yoga Caroline	Spécial dos Élodie	Hatha Yoga Caroline	Stretching Élodie	Hatha Yoga Caroline	Total body Willy	11h30
11h45							11h45
12h00		HIIT Élodie					12h00
12h15				Pilates débutants Élodie			12h15
12h30							12h30
12h45	Stretching Caroline	HIIT Élodie	FAC Willy	HIIT Caroline	Total body Willy		12h45
13h00							13h00
13h15							13h15
15h45							15h45
16h00	Pilates Tom	Pilates Tom	Yoga Olivier	Pilates Tom			16h00
16h15							16h15
16h30							16h30
16h45							16h45
17h00							17h00
17h15							17h15
17h30		HIIT Caroline					17h30
17h45							17h45
18h00							18h00
18h15							18h15
18h30		Total body Caroline					18h30
18h45	Sculpt barre Élodie						18h45
19h00							19h00
19h15							19h15
19h30		Hatha Yoga Caroline					19h30
19h45	Step Willy						19h45
20h00							20h00
20h15							20h15
20h30		Zumba Mélanie					20h30
20h45							20h45
21h00							21h00



CURIE
FITNESS & TRAINING

• 09 50 01 32 63 •

13 rue Tanguy Prigent
22950 TRÉGUEUX

curiefitnessstraining.fr
cmccurie@hotmail.fr

Ouverture 6h/23h
du lundi au dimanche

CURIE FITNESS & TRAINING

Planning des présences en cardio-musculation

PLANNING DES PRÉSENCES EN CARDIO-MUSCULATION				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15				9h15
9h30				9h30
9h45				9h45
10h00	Caroline			10h00
10h15				10h15
10h30	Caroline	Élodie		10h30
10h45				10h45
11h00	Caroline			11h00
11h15	Élodie	Willy		11h15
11h30				11h30
11h45				11h45
12h00		Willy		12h00
12h15				12h15
12h30				12h30
13h00			Willy	13h00
14h00				14h00
14h15				14h15
14h30				14h30
14h45				14h45
15h00			Caroline	15h00
15h15				15h15
15h30				15h30
15h45				15h45
16h00				16h00
16h15				16h15
16h30				16h30
16h45				16h45
17h00				17h00
17h15			Willy	17h15
17h30		Élodie		17h30
17h45				17h45
18h00				18h00
18h15				18h15
18h30				18h30
18h45				18h45
19h00				19h00
19h15				19h15
19h30				19h30
19h45				19h45
20h00				20h00
20h15				20h15
20h30				20h30
20h45				20h45
21h00	Willy			21h00