



ENDORPHINÉ

Sport & Bien être

PLANNING DE COURS DU 11 AU 14 AOUT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 FAC	10h00 RENFO 365		10h00 LES MILLS BODYPUMP		10h00 LES MILLS BODYPUMP
10h45 STEP	10h45 STRETCHING				LES MILLS 10h45 GRIT *
12h30 CIRCUIT 365	12h30 CROSS TRAINING	12h30 LES MILLS GRIT	12h30 LES MILLS BODYPUMP	FÉRIÉ	
LES MILLS 18h00 GRIT	18h00 RENFO 365	18h00 FAC *	18h00 TRX 365		* ET SORTIE RUNNING
18h30 LES MILLS BODYPUMP	18h30 CIRCUIT 365	18h30 LES MILLS GRIT	18h30 STEP		

IL N'Y AURA PAS DE COURS COLLECTIFS DURANT LA SEMAINE DU 18 AU 23 AOUT !

✓ REPRISE DU RYTHME HABITUEL À PARTIR DU 26 AOÛT, AVEC AU PASSAGE QUELQUES NOUVEAUTÉS DANS LE PLANNING... 🤖👁️👁️👁️

⚠️ PETIT RAPPEL : SI VOUS ÊTES MOINS DE 5 INSCRITS, LE COACH POURRA ADAPTER LE COURS OU VOUS PROPOSER UNE SÉANCE ENCADRÉE SUR LE PLATEAU MUSCULATION