

Planning des Cours Collectifs

Planète Fitness Béziers - 1 rue Jacques Brel

☒ à compter du 2 janvier 2017



	LUNDI 9h00-21h00	MARDI 9h00-21h00	MERCREDI 9h00-21h00	JEUDI 9h00-21h00	VENDREDI 9h00-21h00	SAMEDI 9h00-14h00	
09h30	CROSS TRAINING	AFC	POWER BARRE	Body Sculpt	BODY ZEN	10h00 POWER BARRE	
10H15	BODY ZEN	ZUMBA®		CROSS TRAINING		11H00 BODY BIKE	
12h30	POWER BARRE	BODY BIKE	CROSS TRAINING	ATTACK	AFC	U'DANCE ⁽²⁾	
17H30	TABATA	TABATA	Abdo Flash	Gainage	TABATA	Merci d'être ponctuel aux cours... La serviette est obligatoire et la bouteille d'eau conseillée... Pour un suivi individualisé, demandez à l'accueil ou au 04 67 26 52 46	
17h45	TBC	FESSIERS CUISSES STRETCH	POWER BARRE	BODY ZEN	FESSIERS CUISSES STRETCH		
18H30	Abdo Flash	Abdo Flash	Abdo Flash	Abdo Flash	CROSS TRAINING		
18H45	FESSIERS CUISSES STRETCH	POWER BARRE	TBC	Body Sculpt			
19H30	ZUMBA®	U'DANCE	BODY BIKE	ZUMBA®			
20H30	BACHATA ⁽¹⁾	SALSA ⁽¹⁾		KIZOMBA ⁽¹⁾			
DUREE MOYENNE DES COURS :				45'/60'	COURS PRINCIPAUX	15'	Abdos Flash TABATA Gainage

Plus d'info. sur www.club-fitnessplanete.com ou au 04 67 26 52 46

(1) : Activités hors abonnement - Renseignements SALSA / KIZOMBA au 06 03 99 88 80

(2) : sur confirmation hebdomadaire

