







































COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9:30 - 10:30 BODYBALANCE 	9:30 - 10:15 RPM 	9:30 - 10:15  FORCE	9:30 - 10:30 BODYBALANCE 	9:30 - 10:15 ABDOS/STRETCH 	10:00 - 10:45 RPM 	9:45 - 10:15  FORCE
	10:30 - 11:15 PILATES 				11:00 - 11:45 BODYATTACK 	10:30 - 11:15 RPM 
12:30 - 13:15 RPM 	12:30 - 13:15  FORCE	12:30 - 13:15  MOBILITY	12:30 - 13:00  CYCLE	12:30 - 13:15 BODYPUMP 	12:00 - 12:45 CROSS TRAINING RENFO 	11:30 - 12:30 BODYBALANCE 
17:45 - 18:30 BODYBALANCE 	17:45 - 18:30 BODYPUMP 	17:45 - 18:30  FIGHT	17:45 - 18:30 RPM 	17:45 - 18:30 BODYPUMP ABDOS DOS 	<p>PENSEZ- Y :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une serviette pour toutes les activités - Une bouteille d'eau pour vous hydrater - Changer de chaussures pour vous entraîner dans le respect des mesures d'hygiène 	
18:30 - 19:15 BODYPUMP RPM  	18:30 - 19:15 BODYSTEP CROSS TRAINING RENFO  	18:30 - 19:15  RPM 	18:30 - 19:15 BODYATTACK 	18:30 - 19:15 BODYBALANCE 		
19:30 - 20:15 BODYATTACK 	19:30 - 20:15 BODY BALANCE RPM  	19:30 - 20:15 PILATES 	19:30 - 20:15 BODYPUMP 			
20:15 - 20:45  MOBILITY	20:15 - 20:45  FORCE		20:15 - 20:45 ABDOS / DOS 			

HORAIRES

Lundi au Jeudi

8H - 21H

Vendredi

8H - 20H30

Samedi et Dimanche

9H30 - 13H / 16H30 - 19H



Cardio



Renforcement Musculaire



Développement Postural

Planning à télécharger sur nos réseaux @10boulevard #team10boulevard
www.10boulevard.com

