

PLANNING 2019 - WAKE UP FORM QUIMPER

LUNDI

10h - 10h45
RENFO

12h30 - 13h15
C.A.F

17h30 - 18h15
PILATES

18h15 - 19h
X 55

19h15 - 20h00
HILOW BIKING

20h15 - 21h
CROSS TRAINING

MARDI

10h - 10h45
PILATES

12h30 - 13h15
DANCE

17h30 - 18h15
PERFECT BODY

18h15 - 19h
U BOUND

19h15 - 20h
BODY BARRE

20h15 - 21h
BIKING

MERCREDI

19h15 - 21h
**AMAZONE
TRAINING**

JEUDI

10h - 10h45
C.A.F

12h30 - 13h15
BODY BARRE

17h30 - 18h15
BIKING

18h15 - 19h
BODY BARRE

19h15 - 20h15
STEP

20h15 - 21h
X 55

VENDREDI

10h - 10h45
STRETCHING

12h30 - 13h15
BIKING

17h30 - 18h15
CROSS TRAINING

18h15 - 18h45
ABDOS

18h45 - 19h15
STRETCHING

19h15 - 21h
**DEFENSE
DE RUE**

SAMEDI

10h30 - 11h15
U BOUND

11h30 - 12h
ABDOS

Cours
multimédia
tous les
jours de
6H à 23H*

(*hors des créneaux de
cours collectifs)

