

INVICTUS

LE BIEN-ÊTRE PAR LE SPORT

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

	10h15 – 11h00 CAF	10H-10H45 COURS SURPRISE	10H30 – 11h00 ABDOS/DOS		10h15 – 11h00 PILATES/MOBILITE
11h00 – 11h45 PILATES	11H00 – 11h30 RPM	10H45-11H15 ETIREMENTS MOBILITE	11H00 – 11H30 FITBALL		11H00 – 11h45 RPM
17H15 – 17H45 FITBALL		17h30 – 18h00 HIIT		17H15 – 18H00 COURS SURPRISE	
17H45-18H30 CAF	17H30 - 18H30 CROSS TRAINING (DEBUTANT)	18H00 – 18h30 ABDOS/DOS	17H45 – 18H30 CIRCUIT MUSCU	18H00 – 18H30 HIIT	
18h30 – 19h30 BODYPUMP	18h30 – 19h30 CROSS TRAINING	18h30 – 19h30 STEP	18h30 – 19h15 RPM	18h30 – 19h15 CAF	
19h30 – 20h15 SH'BAM	19h30 – 20h15 BOXE TRAINING		19h15 – 20h15 CROSS TRAINING	19H15-19H45 ETIREMENTS MOBILITE	

(Les cours sont assurés pour un minimum de 3 personnes)