

# COURS COLLECTIFS AVEC COACHS SAINT-ÉTIENNE

## LUNDI

9H30 - 10H30

100% ABDOS FESSIERS

12H30 - 13H15

BODY SCULPT

18H15 - 19H00

100 % ABDOS FESSIERS

## MARDI

9H30 - 10H30

CIRCUIT TRAINING

12H30 - 13H15

BIKING

18H15 - 19H00

PILATES

19H15 - 20H00

CROSS TRAINING

## MERCREDI

12H30 - 13H15

CROSS TRAINING

18H15 - 19H00

HIIT BOXING

## JEUDI

9H30 - 10H30

100% ABDOS FESSIERS

12H30 - 13H15

HIIT BOXING

18H15 - 19H00

BODY SCULPT

19H15 - 20H00

BIKING

## VENDREDI

9H30 - 10H30

PILATES

12H30 - 13H15

BIKING

## DIMANCHE

10H00 - 11H00

CARDIO DANCE