

COURS 2024



informations sur
www.fit-form.ch

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06h45-07h45 TEAM TRAINING		06h45-07h45 TEAM TRAINING				
08h30-09h30 CAF/ BODY SCULPT	08h30-09h30 PILATES	08h30-09h30 BODY SCULPT	08h30-09h30 SALSA-ZUMBA	08h30-09h30 TRX – CAF		
09h30-10h30 BODY SCULPT	09h30-10h30 GYM DOS POSTURALE	09h30-10h30 PILATES			09h00-10h00 PILATES	
					10h00-11h00 BODY SCULPT	
		11h00-11h45 STRETCHING PRÉVENTIF ET CURATIF				
	12h15-13h15 TRX-CAF*		12h15-13h15 CIRCUIT TRAINING*			
14h00-15h00 PILATES			14h00-15h00 PILATES			
						16h35-18h05 ARTS MARTIAUX
	17h00-18h00 GYM DU DOS		17h00-18h00 COURS DE DANSE POUR LES 6-12 ANS*			
18h00-19h00 STEP SCULPT	18h00-19h00 PILATES	18h00-19h00 BODY SCULPT	18h00-19h00 CROSS TRAINING	18h30-20h00 ARTS MARTIAUX		
19h00-20h00 BODY SCULPT	19h00-20h00 ZUMBA	19h00-20h00 STEP SCULPT	19h00-20h00 SALSA-ZUMBA			
	20h00-20h45 STRETCHING PRÉVENTIF ET CURATIF	20h00-21h00 CAF*	20h00-21h00 STRETCHING PRÉVENTIF ET CURATIF*			

