SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs

SUPERSONIC fitness club

PLANNING MOVE & RELAX

Planning des vacances scolaires (Du lundi 19 février au samedi 02 mars 2024)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h						
10h	09h30 - 10h15 (45') Posture & maux de dos 10h15 - 11h00 (45') Pilates	Fermeture Club 09h - 12h	09h30 - 10h15 (45') Body Sculpt 10h15 - 11h00 (45') Posture & maux de dos	Fermeture Club 09h - 12h	Fermeture Club 09h - 12h	10h00 - 10h45 (45') Pilates 10h45 - 11h30 (45') Posture & maux de dos
11h	11h00 - 11h45 (45') Stretching		11h00 - 11h45 (45') Stretching			11h30 - 12h15 (45') CAF
12h	11h45 - 12h30 (45') CAF					
13h	12h30 - 13h15 (45') Pilates	12h30 - 13h15 (45') Body Sculpt	12h30 - 13h15 (45') Step Inter	12h30 - 13h15 (45') CAF	12h30 - 13h15 (45') Yoga	
14h	Fermeture Club 14h - 16h					
16h						
17h	17h15 - 18h00 (45') Posture & maux de dos	17h15 - 18h00 (45') Body Zen	17h30 - 18h00 (30') Bien-être			
18h	18h00 - 19h00 (60') Step/Aéro Inter	18h00 - 19h00 (60') Salsa Reggaeton	18h00 - 18h45 (45') Pilates 18h45 - 19h30 (45') Step/Aéro débutant	18h00 - 19h00 (60') Commercial Girly		
19h	19h00 - 20h00 (60') Zumba	19h00 - 20h00 (60') Afro	19h30 - 20h15 (45') Yoga	19h00 - 20h00 (60') Ragga		
20h	20h00 - 20h45 (45') Pilates	20h00 - 21h00 (60') Commercial	20h15 - 21h15 (60') Aéro Avancé	20h00 - 21h00 (60') Dancehall	19h45 - 20h45 (60') Body Zen	
21h	20h45 - 21h45 (60') Step Avancé	21h00 - 22h00 (60') Hip-Hop		21h00 - 22h00 (60') Sexy		
22h						

SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs

SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs

SUPERSONIC fitness club

PLANNING WORK

Planning des vacances scolaires (Du lundi 19 février au samedi 02 mars 2024)

Open Gym

Abdos Flash 15 min

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h						09h15 - 10h00 45' Cross Training
10h		Fermeture Club 09h - 12h		Fermeture Club 09h - 12h	Fermeture Club 09h - 12h	
11h						10h45 - 11h30 45' Cross Training
12h	12h30 - 13h15 45' Cross Training		12h30 - 13h00 30' FIT Cardio		12h30 - 13h15 45' Boxe Training	
13h						
14h	Fermeture Club 14h - 16h					
16h						
17h		17h30 - 18h00 30' Abdos Fessiers		17h15 - 18h00 45' Cross Training	17h15 - 18h00 45' CAF	
18h	18h00 - 18h30 30' Abdos Fessiers 18h30 - 19h15 45' Cross Training	18h00 - 18h45 45' WOD Training	18h00 - 18h45 45' Cross Training	18h00 - 18h45 45' WOD Training	18h00 - 18h45 45' Suspension Training	
19h	19h15 - 20h00 45' WOD Training	19h00 - 20h00 60' Power Strong	18h45 - 19h30 45' Boxe Training	18h45 - 19h30 45' Cross Training	18h45 - 19h45 60' Power Strong	
20h	20h00 - 20h45 45' Suspension Training	20h00 - 20h45 45' Cross Training	19h30 - 20h15 45' Suspension Training 20h15 - 20h45 30' Abdos Fessiers	19h30 - 20h00 30' Abdos Fessiers 20h00 - 20h45 45' Boxe Training		
21h	20h45 - 21h30 45' WOD Training		20h45 - 21h30 45' Cross Training			
22h						

SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs - SUPERSONIC - Le club spécialiste des cours collectifs