

semaine du 1er au 7 juillet

LUNDI

8H45-9H45

*Fit outdoor
ou Circuit Training
au studio (si pluie)

10H15-11H15

Hatha Yoga
DEGASQUET

19H00-20H00

*Fit Outdoor
ou Circuit Training
*Stretching

MARDI

8H45- 10H00

Harmonie Flow
+
*Aqua Fitness

10H15-11H15

Stretching
Postural

12H30-13H15

body sculpt
(parcours santé)

MERCREDI

9H00-10H00

Stretching
Californien

18H45-19H45

Stretching
Postural
parcours santé

JEUDI

8H45-10H00

*Fit outdoor
ou circuit training
+
Aqua minceur ou
abdologie
Degasquet

12H30-13H15

hiit training
(parcours santé)

19H00-20H00

*Fit Outdoor
ou Circuit Training

VENDREDI

9H00-10H00

harmonie Flow
ou swiss ball

COURS
OUTDOOR

COURS
AU STUDIO

semaine du 8 au 14 au juillet

LUNDI

8H45-9H45

*Fit outdoor
ou Circuit Training
au studio (si pluie)

10H15-11H15

Hatha Yoga
DEGASQUET

19H00-20H00

*Fit Outdoor
ou Circuit Training

MARDI

8H45- 10H00

Harmonie Flow
+
*Aqua Fitness

10H15-11H15

Stretching
Postural

12H30-13H15

body sculpt
(parcours santé)

MERCREDI

JEUDI

8H45-10H00

*Fit outdoor
ou circuit training
+
Aqua minceur ou
abdologie
Degasquet

12H30-13H15

hiit training
(parcours santé)

19H00-20H00

*Cuisses
Abdos
fessiers
stretching

VENDREDI

9H00-10H00

harmonie Flow
ou swiss ball

COURS
OUTDOOR

COURS
AU STUDIO

semaine du 15 au 21 au juillet

LUNDI

8H45-9H45

*Fit outdoor
ou Circuit Training
au studio (si pluie)

10H15-11H15

Hatha Yoga
DEGASQUET

19H00-20H00

*Fit Outdoor
ou Circuit Training

MARDI

8H45- 10H00

Harmonie Flow
+
*Aqua Fitness

10H15-11H15

Stretching
Postural

12H30-13H15

hiit training
(parcours santé)

MERCREDI

9H00-10H00

Stretching
Californien

19H15-20H15

Harmonie
Flow

JEUDI

8H45-9H30

*Fit outdoor
ou circuit training

9H45-10H30

Aqua Minceur
ou
Abdologie
Degasquet
au studio

VENDREDI

COURS
OUTDOOR
SAUF SI PLUIE

COURS
AU STUDIO

semaine du 22 au 28 au juillet

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

8H45- 10H00

Harmonie Flow
+
*Aqua Fitness

10H15-11H15

Stretching
Postural

12H30-13H15

body sculpt

19H15-20H15

*Fit Outdoor
ou Circuit Training

9H00-10H00

Stretching
Californien

8H45-10H00

*Fit outdoor
ou circuit training
+
Aqua minceur ou
abdologie
Degasquet

12H30-13H15

hiit training
(parcours santé)

19H00-20H00

*Cuisses
Abdos
fessiers
stretching

9H00-10H00

harmonie Flow
ou swiss ball

**COURS
OUTDOOR
SAUF SI PLUIE**

**COURS
AU STUDIO**

semaine du 29 au 4 au aout

LUNDI

8H45-9H45

*Fit outdoor
ou Circuit Training
au studio (si pluie)

19H00-20H00

*Fit Outdoor
ou Circuit Training

MARDI

8H45- 10H00

Harmonie Flow
+
*Aqua Fitness

10H15-11H15

Stretching
Postural

12H30-13H15

hiit training
(parcours santé)

MERCREDI

9H00-10H00

Stretching
Californien

JEUDI

VENDREDI

COURS
OUTDOOR
SAUF SI PLUIE

COURS
AU STUDIO

PLANNING

Des Cours Collectifs
AÔUT 2024

CFIT

HARMONIE SPORT SANTÉ

Cours sur inscription via l'application Wix
Renseignements

Céline : 06-09-36-51-43



cfit-sante.com

SEMAINE DU 5 AU 11

**JEUDI
8 AOUT**

8H45-10H00

*Fit outdoor
ou circuit training
+ aquafitness ou
abdologie

12H30-13H15

Body sculpt

19H00-20H00

*Fit outdoor
ou circuit training

**VENDREDI
9 AOUT**

9H00-10H00

Harmonie
Flow

**COURS
AU STUDIO**

**COURS
OUTDOOR**

SEMAINE DU 12 AU 18

**LUNDI
12 AOUT**

8H45-10H00

*Fit outdoor
ou circuit training

19H00-20H00

Body sculpt

**MARDI
13 AOUT**

8H45-9H45

Stretching
Postural

10H00-10H45

Aqua minceur

12H30-13H15

Body sculpt

SEMAINE DU 19 AU 25

vacances

SEMAINE DU 26 AU 1ER

**JEUDI
29 AOUT**

9H00-10H15

*Fit Outdoor
ou Circuit Training

12H30-13H15

*Fit Outdoor
ou Circuit Training

19H00-20H00

*Fit Outdoor
ou Circuit Training

**VENDREDI
1ER SEP**

9H00-10H00

cuisses abdos
fessiers
DEGASQUET

10H15-11H15

Stretching
Postural

Rentrée