
















PLANNING ESPRIT CLUB FITNESS 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
MATINEE						10H30-11H15	10H45-11H30
							
						11H15-12H00	11H30-12H15
							
MIDI	12H45-13H30	12H45-13H30	12H45-13H30	12H45-13H30	12H45-13H30		
	H.I.I.T				C.A.F		
SOIREE	18H30-19H15	18H30-19H15	18H30-19H15	18H30-19H15	18H30-19H30		
	H.I.I.T			C.A.F			
	19H15-20H00	19H15-20H00	19H15-20H00	19H15-20H00	19H30-19H45		
				FIT'BOXING	ABDOS FLASH'		
	20H00-20H15	20H00-20H15	20H00-20H15	20H00-20H15			
	STRETCHING	STRETCHING	ABDOS FLASH'	ABDOS / GAINAGE			
							<p>HORAIRE DU CLUB LUNDI AU VENDREDI 6h-23h SAMEDI 9h-18h DIMANCHE 9h-18h</p> <p>CONTACT contact@lespritclub.fr 01 34 02 02 10 www.lespritclub.fr</p>
							 
LEGENDE	COURS CARDIO	COURS CARDIO+RENFORCEMENT INTENSIF	COURS RENFO	COURS DETENTE			