

PLANNING

COURS COLLECTIFS

Du 1er Septembre au 30 Juin 2024

wake
up_{form}

CHAUNY

LUNDI

WUSCULPT

10h00 - 10h45

WUABDOS

10H45 - 11H

 **aléop
CYCLE**

18h15 - 18h45

 **aléop
FORCE**

19h00 - 19h30

MARDI

**CUISSES/
FESSIERS**

10h00 - 10h45

WUABDOS

10H45 - 11H00

 **aléop
MOBILITY**

12h15 - 12H45

 **aléop
CARDIO**

18h15 - 18h45

WUABDOS

18h45 - 19h00

MERCREDI

 **aléop
FIGHT**

18h15 - 18h45

 **aléop
MOBILITY**

19H00 - 19h30

JEUDI

**CIRCUIT
TRAINING**

10h00 - 10h45

 **aléop
MOBILITY**

12h15 - 12H45

AERO BIKE

18h00 - 18h30

C.A.F

18h30 - 19h15

VENDREDI

**ABDOS /
DOS**

10h00 - 10h45

C.A.F

12h15 - 12h45

WUCROSS

18h00 - 18h30

**STRETCHING /
RELAXATION**

18h30 - 19h00

SAMEDI