

PLANNING DE COURS COLLECTIFS 2022

"Réservez dès à présent
votre place sur l'appli mobile DECIPLUS"



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

10H30

C.A.F
45'

10H30

YOGA / PILATES
45'

10H30

SPORT SANTE
60'
APAS

10H30

CIRCUIT TRAINING
45'

10H30

YOGA / PILATES
45'

MIDI

12H30

CIRCUIT TRAINING
45'

12H30

CARDIO BOX
45'

12H30

FULL BODY
45'

12H30

C.A.F
45'



SOIR

18H30

C.A.F
45'

18H30

HIIT
45'

18H30

TOTAL BODY
45'

18H30

ABDOS TAILLE
30'

19H15

BIKING
45'

19H15

PILATES
45'

19H15

CIRCUIT TRAINING
45'

19H

JUMP FIT
30'

7J/7
6H-23H
NON STOP
365J/AN

TEL: 05.45.83.27.67

WWW.XOGYMCOGNAC.FR

