

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS 2021

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



MATIN

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10H15

**FULL BODY  
45'**

10H15

**YOGA / PILATES  
45'**

10H15

**BODY WELL  
45'**

10H15

**C.A.F  
45'**

10H15

**YOGA / PILATES  
45'**

MIDI

12H30

**CIRCUIT TRAINING  
45'**

12H30

**STRONG  
45'**

12H30

**XO BARRE  
45'**

12H30

**TOTAL BODY  
45'**

12H30

**C.A.F  
45'**



SOIR

18H15

**TOTAL BODY  
45'**

18H15

**TRAMPO FIT  
45'**

18H15

**CIRCUIT TRAINING  
45'**

18H15

**C.A.F  
45'**

18H15

**HIIT  
45'**

19H

**CIRCUIT TRAINING  
30'**

19H

**STRONG  
45'**

19H

**BOXING FIT  
30'**

19H

**CROSS TRAINING  
30'**

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

TEL: 05.45.83.27.67

WWW.XOGYMCOGNAC.FR

