LE COMPTOIR SPORT CLUB

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Planning hebdomadaire

Reservation via Sportigo

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H00	9h00-9h45 — 20 pl. Cuisses Abdos Fessiers (CAF)	9h00-9h30 — 20 pl. HIIT	9h00-9h45 — 20 pl. Circuit Training	9h00-9h45 — 20 pl. Full Body	9h00-9h30 — 20 pl. Stretching
10H00	10h00-10h30 — 20 pl. Stretching	10h00-10h20 — 20 pl. Full Abdos	-	-	10h00-10h30 — 9 pl. Biking
12H30	12h30-13h15 — 20 pl. Circuit Training	12h30-13h15 — 12 pl. HYROX Complete 12h30-13h15 — 20 pl. Yoga *En parallele*	12h30-13h15 — 20 pl. Cardio Training	12h30-13h15 — 12 pl. Circuit Musculation	12h30-13h15 — 20 pl. Cuisses Abdos Fessiers (CAF)
14H00	14h00-14h45 — 20 pl. Fit Girls - Jambes	14h00-14h20 — 20 pl. Fit Girls - Abdos	-	14h00-14h45 — 20 pl. Fit Girls - Circuit Training	-
18H00	18h00-18h45 — 30 / 20 pl. Zumba / Renforcement musculaire *Alternance 1 semaine sur 2*	18h00-18h45 — 16 pl. HYROX Foundation / Engine	18h00-18h45 — 20 pl. Cuisses Abdos Fessiers (CAF)	18h00-18h45 — 20 pl. Circuit Training 18h45-19h00 — 20 pl. Full Abdos	18h00-18h45 — 15 pl. Sortie Running
19H00	19h00-19h45 — 9 pl. Biking	19h00-19h45 — 20 pl. Full Body	19h00-19h45 — 16 pl. HYROX Complete 19h00-19h45 — 20 pl. Stretching *En parallele*	19h15-20h00 — 9 pl. Biking	19h00-19h45 — 12 pl. HYROX Power

Consultez Sportigo pour connaitre le cours programme cette semaine et reserver votre place.

Lundi 18h : Zumba / Renforcement musculaire en alternance une semaine sur deux.