

PLANNING DE COURS COLLECTIFS 2020

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



MATIN

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10H
TOTAL BODY
45'

10H
PILATES / YOGA
45'

10H
BODY WELL
45'

10H
STRETCHING
45'

10H
PILATES / YOGA
45'

10H45
ABDOS GAINAGE
45'

10H45
XO PUMP
45'

MIDI

12H30
CROSS TRAINING
45'

12H30
STRONG
45'

12H30
HIIT
45'

12H30
TOTAL BODY
45'

12H30
C.A.F
45'



SOIR

18H15
CROSS TRAINING
45'

18H15
STRONG
45'

19H15
HIIT
30'

18H15
XO PULSE
45'

18H
XO SANGLE
45'

19H
SPEED BIKING
45'

19H
ABDOS FESSIERS
30'

19H45
PILATES
45'

19H
XO PUMP
45'

18H45
ABDOS GAINAGE
30'

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

TEL: 05.45.83.27.67

WWW.XOGYMCOGNAC.FR

