

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS 2023

"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

**FULL BODY**  
45'

10H30

**CIRCUIT TRAINING**  
45'

10H30

**YOGA / PILATES**  
45'

MIDI

12H30

**CIRCUIT TRAINING**  
45'

12H30

**CUISSE / FESSIERS**  
45'

12H30

**FULL BODY**  
45'

12H30

**ABDOS / GAINAGE**  
45'



SOIR

18H15

**STEP**  
45'

18H15

**HIIT**  
45'

18H15

**TOTAL MIND  
END BODY**  
45'

18H15

**ABDOS TAILLE**  
30'

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

19H00

**C.A.F**  
45'

19H00

**PILATES**  
45'

19H00

**BIKING**  
45'

18H45

**JUMP FIT**  
30'

TEL: 05.45.83.27.67

WWW.XOGYMCOGNAC.FR

