PLANNING FITNESS – DU 11 AU 17 AOÛT

LIBERTY
COUNTRY CLUB

LUNDI

Salle du bas
- 9h15 (45') GYM
- 10h (60') GYM
- 11h (30') Abdos taille
- 11h30 (60') Pilates
- 18h (60') Body Barre
- 19h (60') JAM DANCE

Salle du haut
- 10h (60') C.F.S
- 17h30 (45') CAF
- 18h15 (45') STRETCH
- 19h (45') Biking

MARDI

Salle du bas
- 10h (60') GYM
- 11h (60') Culture Physique
- 12h15 (45') Step
- 18h15 (60') LIA
- 19h15 (45') A.F.S
- 20h (45') Body Hiit

Salle du haut
- 10h (60') LIA
- 11h (60') Pilates
- 17h30 (45') STRETCH
- 18h15 (60') GYM

MERCREDI

Salle du bas
- 9h15 (45') GYM
- 10h (60') Culture Physique
- 11h (30') Abdos taille
- 11h30 (45') STRETCH
- 18h (60') Body Barre
- 19h (45') STEP 1

Salle du haut
- 10h (60') Body Hiit
- 11h (60') Biking
- 18h15 (60') JAM DANCE
- 19h15 (60') Biking

JEUDI

Salle du bas
- 9h30 (60') Body Barre
- 10h30 (60') Pilates
- 11h30 (60') Body Zen
- 18h (60') GYM
- 19h (60') STRETCH

Salle du haut

VENDREDI

Salle du bas
- 9h30 (60') GYM
- 10h30 (60') Pilates

Salle du haut

SAMEDI

Salle du bas
- 11h (60') GYM
- 12h (45') Pilates
- 13h (60') ZUMBA

Salle du haut
- 9h30 (45') GYM
- 10h15 (45') GYM

DIMANCHE

Salle du bas

Salle du haut

HORAIRES D'OUVERTURE DU LIBERTY

Du lundi au vendredi de 9h00 à 22h00
Samedi, dimanche et jours fériés de 9h00 à 20h00

COURS DE DANSE

COURS DE RELAXATION

COURS DE CARDIO
Cours d'intensité forte
Rythme cardio vasculaire élevé
Dépense calorique importante

COURS DE RENFORCEMENT
Cours d'intensité forte
Rythme cardio vasculaire élevé