PLANNING DES COURS COLLECTIFS ET SPORTS DE COMBAT

	lundi		mardi		mercredi		jeudi		vendredi		samedi	dimanche
	salle 1	salle 2	salle 1	salle 2	salle 1	salle 2	salle 1	salle 2	salle 1	salle 2	salle 1	salle 2
11h												
11h30											kick Boxing 11h30-13h	Renfo Boxe Girl Power 11h-12h
12h		Renfo 12h15-13h		Renfo 12h15-13h		Renfo 12h15-13h						
12h30												
13h												
13h30												
14h					karaté enfants 14h-17h	Eveil Hip Hop (6-11 ans) 16h-17h						
14h30											karaté enfants 14h30-15h30	
15h												
15h30												
16h						Eveil Afro (6-11 ans) 17h-18h						
16h30												
17h		Renfo 18h30-19h15					JJB 19h45-21h15					
17h30												
18h	Lutte 18h-20h	Karaté ados / adulte 18h-19h30	JJB 18h-20h		JJB 18h-20h		Cross Training 18h30-19h30	karaté ado/adulte 18h-19h	Cross Training tout niv 19H-20H	Afro Ados tous niveaux 18h-19h		
18h15												
18h30												
18h45				Holy Hip Hop tous niveaux 19h30-20h45		Cardio Fit 19h-19h45		Hip Hop Ados 18h30-19h30		Hip Hop interméd. 19h-20h15		
19h			Body Training 19h-20h				MMA/boxe 19h-20h30					
19h15												
19h30		Body Barre 19h30-20h30										
19h45						Fit Scult 19h45-20h30						
20h								Hip Hop 19h30-20h45		Lady Styling 20h15-21h30		
20h15												
20h30	Kick boxing 20h-21h30		karaté compét. 20h-21h30	Afro Dance tous niveaux 20h45-22h	Full Contact 20h-21h30				Karaté / Full Contact Sportif 19h30-21h			
20h45		Yoga 20h30-21h30				Aero Punch 20h30-21h30		Afro Dance interméd. 20H45-22h				
21h												
21h30												
22h						Streching 21h30-22h00						