

# PLANING COURS COLLECTIFS

## OCTOBRE À DÉCEMBRE 2020

**BULL'IN**  
CHAROLAIS  
votre centre FITNESS

Horaire  
du début  
du cours

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09:30	STRETCHING 45	C.A.F 45		LIA 45	STEP 45
12:30	SCULPT 45	STRETCHING 45	C.A.F 45	CIRCUIT TRAINING 45	AEROBOXE 45
16:00					
17:00					
18:15	PUMP 45	SCULPT 45	ZUMBA 45	STRETCHING 45	JUMP 45
19:15	STRETCHING 45	AEROBOXE 45	BIKING* 45	STEP 45	HIIT 45
20:00	JUMP 45	CIRCUIT TRAINING 45	STRETCHING 45	BOXING 45	BIKING 45

**INSCRIPTION  
VIA  
CLUB CONNECT**



Durée du cours (en minutes)

- Cardio
- Renforcement musculaire
- Souplesse
- Cardio dansé



[www.bullincharolais.fr/fitness](http://www.bullincharolais.fr/fitness)