




Planning CSA section Fitness - Zumba

Saison 2021-2022




lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9h-10h Cardio Training	9h-10h Swissball		9h-10h Strong Nation®	9h-9h30 Hiit
10h-10h30 ** Stretching relax	10h-11h Zumba®		10h-11h Zumba®	9h30-10h30 ** Fascial flow training
		10h30-11h30 Zumba kids jr (4-7ans)		
	GYM-TIME 	14h-15h Zumba kids (8-13 ans)		
	18h30-19h30 Strong Nation®(p)* Cardio training (i)		18h30-19h30 Swissball	
	19h30-20h30 Zumba®		19h30-20h30 Zumba®	

* : cours en alternance, semaines paires (p) semaines impaires (i)

** : cours accessibles sur tous les forfaits

Planning CSA section Fitness - Zumba

Saison 2021-2022

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9h-10h Cardio Training	9h-10h Swissball		9h-10h Strong Nation®	9h-9h30 Hiit
10h-10h30 ** Stretching relax	10h-11h Zumba®		10h-11h Zumba®	9h30-10h30 ** Fascial flow training
		10h30-11h30 Zumba kids jr (4-7ans)		
	GYM-TIME 	14h-15h Zumba kids (8-13 ans)		
	18h30-19h30 Strong Nation®(p)* Cardio training (i)		18h30-19h30 Swissball	
	19h30-20h30 Zumba®		19h30-20h30 Zumba®	

* : cours en alternance, semaines paires (p) semaines impaires (i)

** : cours accessibles sur tous les forfaits