

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
CIRCUIT TRAINING	HIIT	CROSS TRAINING	STRETCHING	CAF
11:15 – 11:45	11:15 – 11:45	11:15 – 11:45	11:15 – 11:45	11:15 – 11:45
ZUMBA	YOGA	BODY BARRE	BODY SCULPT	PILATES
12:00 – 12:45	11:50 – 12:50	12:00 – 12:45	12:00 – 12:45	12:00 – 12:45
CAF	CIRCUIT TRAINING	PREPA RUNNING	HIIT	CROSS TRAINING
13:00 – 13:30	13:00 – 13:30	13:00 – 13:30	13:00 – 13:30	13:00 – 13:30
INSCRIPTION, BILAN ET COACHING				

En dehors des horaires de cours collectifs

HORAIRES

D'OUVERTURE :

Du lundi au vendredi de 11h00 à 14h30

Du lundi au jeudi de 16h30 à 19h30

CONTACTS :

<https://gymschmidt.tcgwellbeing.com>

gymschmidt@thecorporategym.com

VOTRE EQUIPE :

Otello (Cours Collectifs et Plateau de Musculation)

Sandrine (Yoga)

Pauline (Cocktail fitness et Step Cardio)

Christine (Zumba et Pilates)

HIIT	STRETCHING	CIRCUIT TRAINING	CAF
16:30 – 17:00	16:30 – 17:00	16:30 – 17:00	16:30 – 17:00
100% ABDOS	BODY BARRE	GYM DOUCE	COCKTAIL FITNESS
17:15 – 17:30	17:15 – 18:00	17:15 – 18:00	17:15 – 18:00
YOGA	CROSS TRAINING	HIIT	STEP CARDIO
17:30 – 18:30	18:15 – 19:00	18:15 – 19:00	18:15 – 19:00

Intensité supérieure

Intensité modérée

Intensité faible