



Team training
FIGHT / BE FIT / BIKING

PLANNING DES COURS



Planning Team training

FIGHT / BE FIT / BIKING



FIGHT



BE FIT



BIKING

Lundi

12H30 - 13H15

WOD

17H30 - 18H

C.A.F

18H15 - 19H

WOD
Biking

19H15 - 20H

Biking

19H15 - 20H15

Fight Techniques

Mardi

10H30 - 11H15

WOD

12H30 - 13H15

WOD
Biking

17H30 - 18H

Burn Abs

18H15 - 19H

WOD

19H15 - 20H

WOD
Fight Cardio

Mercredi

10H30 - 11H

Burn Abs

12H30 - 13H15

WOD

17H30 - 18H15

WOD

18H15 - 19H

WOD

19H15 - 20H

Biking
Conditioning

Jeudi

12H30 - 13H15

Fight
Conditioning

17H30 - 18H

Burn Abs

18H15 - 19H

WOD
Biking

19H15 - 20H

WOD
Fight Cardio

Vendredi

10H30 - 11H

C.A.F

12H30 - 13H15

WOD
Biking

17H30 - 18H

C.A.F

18H15 - 19H

WOD
Conditioning

19H15 - 20H

WOD

Samedi

09H30 - 10H15

WOD

10H30 - 11H15

WOD

10H30 - 11H30

Fight Techniques

Kids
Mercredi & Samedi

14H - 15H30

5-8 ANS

15H30 - 17H

9-13 ANS



PLANNING DES COURS



PLANNING DES COURS

STUDIO YOGA - PILATES - DANSE - OSTEO

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEND

SAM.

DIM.

PILATES (MAGALIE)

18H - Débutants
19H15 - Avancé

10H - TOUS
NIVEAUX

YOGA VINYASA

20H
FLORA M.

12h30
FLORA M.

11H15
FLORA M.

11H
CHLOE

ECOLE DU DOS / OSTEO

17H45
FRANCK

YOGA YIN

18H
ROSY

YOGA HATHA

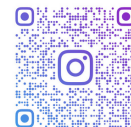
20H
A CONFIRMER

19h30
CHLOE

ZUMBA **

9H
ELODIE

9H
ELODIE



LESTUDIO.BYLASALLE

****Non inclus dans les cartes La Salle. Inscription
directement auprès d'Elodie pendant le cours : 10 € / cours.**

Le Studio_ by La Salle

bonjour@lasalle-fitness.com

