

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h						Pilates 9h30 - 10h15
11h			Renfo 10h30 - 11h15			Zumba / LIA 10h15 - 11h00
12h			Stretching 11h15 - 12h00			
13h	Circuit Training 12h30 - 13h15	Zumba 12h30 - 13h15	Pilates 12h30 - 13h15	Yoga 12h30 - 13h15	Circuit Training 12h30 - 13h15	
17h						
18h		Eveil corporel 3-6 ans 17h00 - 17h50		Danse 7-12 ans 17h00 - 17h50		
19h	Circuit Training 18h15 - 19h00	Yoga 18h10 - 18h55	Functionnal Training 18h10 - 18h40	Body Barre 18h00 - 18h45	Pilates 18h00 - 18h45	Studio ouvert tous les jours (sauf dimanche) : Lun- Mar- Jeu - Ven : 12h15 - 13h30 Après-midi : pendant les heures de cours Mer : 10h15 - 13h30 Après-midi : pendant les heures de cours Samedi : 9h15 - 11h15 Studio Fitness Freestyle 34 Avenue du Dr Schinazi, 33300 Bordeaux 06.31.08.55.47 // 06.64.52.10.32 www.fitnessfreestyle.fr
19h	Cardio Attack 19h00 - 19h30	Street Jam 19h00 - 19h55	Body Zen 18h45 - 19h30	Abdos Fessiers 18h45 - 19h15	Circuit Training 18h45 - 19h15	
20h	Zumba 19h30 - 20h15	Ragga 20h00 - 21h00	LIA (confirmé) 19h30 - 20h30	Zumba 19h15 - 20h00	Step (inter) 19h15 - 20h00	
21h	Step (débutant) 20h15 - 21h00	Urban Jazz 21h00 - 22h00	Step (confirmé) 20h30 - 21h30	Street Jam 20h00 - 21h00	LIA (inter) 20h00 - 20h45	
21h	Stretching / Pilates 21h00 - 21h30					