

PLANNING FITNESS

à partir du 1 avril

LUNDI

10H00-10H45
CAF

10H45-11H30
PILATES

12H15-13H00
CROSS TRAINING

13H00-13H45
PILATES

18H00-18H45
**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

18H45-19H45
STEP

19H45-20H45
SOPHROLOGIE

MARDI

10H00-10H45
LIA

10H45-11H45
BODY PUMP

12H15-13H00
CAF

13H00-13H30
STRETCHING

18H00-18H45
CAF

18H45-19H15
**CROSS OU
TOTAL
TRAINING**

19H30-20H00
BIKING

20H00-20H30
STRETCHING

MERCREDI

10H00-10H45
PILATES

10H45-11H30
STRETCHING

12H15-13H00
**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

13H00-13H30
STRETCHING

18H00-18H30
**CIRCUIT
MINCEUR**

18H30-19H15
BODY PUMP

19H15-20H00
ZUMBA

20H00-20H30
STRETCHING

JEUDI

10H00-10H45
CAF

10H45-11H45
PILATES

12H15-13H00
CAF

13H00-13H45
PILATES

18H00-18H30
BIKING

18H30-19H15
CAF

19H15-20H00
LIA

20H00-20H45
STEP

VENDREDI

10H00-10H45
BIKING

10H45-11H30
**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

11H30-12H15
STRETCHING

12H15-13H00
CROSS TRAINING

13H00-13H45
STRETCHING

18H00-18H45
TOTAL TRAINING

18H45-19H30
BIKING

19H30-20H15
LIA OU STEP

SAMEDI

9H45-10H30
CAF

10H30-11H30
BODY PUMP

11H30-12H15
PILATES

DIMANCHE

10H30-11H15
BIKING

11H15-12H00
CAF

12H00-13H00
STRETCHING

