

PLANNING FITNESS 2024-2025

À PARTIR DU 7 OCTOBRE 2024

LUNDI
9H-21H

10H00-10H45
CAF

10H45-11H30
PILATES

12H15-13H00
CROSS TRAINING

13H00-13H45
PILATES

18H00-18H45
**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

18H45-19H45
STEP

MARDI
9H-21H

10H00-10H45
LIA

10H45-11H45
**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

12H15-13H00
BIKING

13H00-13H30
STRETCHING

14H00 -15H30
**YOGA
(POWER FLOW)**

18H00-18H45
CAF

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

19H30-20H00
BIKING

19H45-20H45
SOPHROLOGIE

20H00-20H30
STRETCHING

MERCREDI
9H-21H

10H00-10H45
PILATES

10H45-11H30
**STEP
DEBUTANT**

12H15-13H00
LIA

13H00-13H45
**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

18H00-18H30
**CIRCUIT
MINCEUR**

18H30-19H15
BODY PUMP

19H15-20H00
ZUMBA

20H00-20H30
STRETCHING

JEUDI
9H-21H

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
9H-21H

10H00-10H45
BIKING

10H45-11H30
**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

11H30-12H15
STRETCHING

12H15-12H45
CROSS TRAINING

12H45-13H15
BIKING

14H00-15H30
YOGA DOUX

15H45-17H15
YOGA (VINYASA)

18H00-19H00
BIKING XXL

19H00-20H00
BODY PUMP

20H00-20H45
STRETCHING

SAMEDI
9H-19H

9H45-10H30
CAF

10H30-11H30
BODY PUMP

11H30-12H15
PILATES

DIMANCHE
9H-17H

10H30-11H15
BIKING

11H15-12H00
CAF

12H00-13H00
STRETCHING



LEONARD
de Vinci
SPA & SPORTS CLUB

sous réserve de modification
Mise à jour leog/10/2024