PLANNING DES COURS COLLECTIFS ET ACTIVITES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9H45 – 10H45 Pilates 10H45 – 11H45 Renforcement	9H45 – 10H30 Cardio Training 10H35 – 11H35 Renforcement 11H40 – 12H10 Stretching	9H45 – 11H00 Yoga	9H45 – 10H45 Postural Ball 10H45 – 11H30 Stretching	9H45 – 10H30 Renforcement 10H30 – 11H30 Pilates	9H30 – 10H30 West Running 10H00 – 11H00 Renforcement 10H00 – 11H00 Circuit Training 11H00 – 12H00 Kids Training 11H05 – 12H05 ZUMBA 12H05 – 13H00 Pilates 13H05 – 14H00 Yoga	10H15 – 11H00 Kids Training 10H30 – 12H30 Stages 11H00 – 11H40 HIIT Elliptique 11H00 – 12H00 Circuit Training 12H00 – 13H00 Circuit Training
MIDI	12H15 – 13H05 Abdos Fessiers 12H15 – 13H00 HIIT Training 13H05 – 13H35 HIIT Biking	12H15 – 13H15 Yoga 12H30 – 13H20 TRX	12H15 – 13H00 Biking 12H30 – 13H20 Abdos Fessiers	12H15 – 13H15 Yoga 12H30 – 13H20 HIIT Training	12H15 – 12H45 Abdos Fessiers 12H30 – 13H20 Cross Training 12H45 – 13H15 HIIT Biking		
SOIR	18H30 – 19H25 BodyBarre 18H45 – 19H30 Cross Training 19H35 – 20H30 Postural Ball 19H35 – 20H20 Biking	18H30 – 19H00 Abdos Fessiers 18H30 – 19H00 HIIT Biking 19H00 – 19H45 BodyBarre 19H10 – 20H00 TRX 19H50 – 21H05 Yoga	18H30 – 19H15 Cardio Training 18H45 – 19H30 Cross Training 18H30 – 19H10 HIIT Elliptique 19H15 – 20H00 HIIT Elliptique 19H20 – 20H15 BodyBarre 19H30 – 20H30 West Running 20H15 – 21H00 ZUMBA 20H20 – 21H00 HIIT Biking	18H30 – 19H30 Renforcement 18H30 – 19H10 HIIT Elliptique 19H15 – 20H00 HIIT Elliptique 19H30 – 20H00 Abdos Fessiers 20H00 – 20H45 Stretching	18H30 – 19H30 Pilates 19H35 – 20H15 Biking 19H35 – 20H50 Yoga 19H45 – 20H30 TRX		

WEST CLUB FITNESS

LES HORAIRES (avec la carte)
Lundi au vendredi 6h - 22h
Samedi 6h - 18h
Dimanche 8h - 16h

Planning à partir 5 novembre 2026 , sujet à modifications sans préavis