

MATIN

MIDI

SOIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9H45 – 10H45 Pilates	9H45 – 10H30 Cardio Training	9H45 – 11H00 Yoga	9H45 – 10H30 Abdos Fessiers	9H45 – 10H30 Cardio Training	9H30 – 10H30 West Running	10H15 – 11H00 Kids Training
	10H45 – 11H45 Renforcement	10H30 – 11H15 Renforcement		10H30 – 11H15 Stretching	10H30 – 11H30 Pilates	10H00 – 11H00 Renforcement	10H30 – 12H30 Stages
MIDI	12H15 – 12H45 Abdos Fessiers	12H15 – 13H15 Yoga	12H15 – 13H00 Biking	12H15 – 13H15 Yoga	12H15 – 12H45 Abdos Fessiers	11H00 – 11H40 HIIT Elliptique	11H00 – 12H00 Circuit Training
	12H30 – 13H20 HIIT Training	12H30 – 13H20 TRX	12H30 – 13H20 Abdos Fessiers	12H30 – 13H20 HIIT Training	12H30 – 13H20 Cross Training	11H00 – 12H00 Kids Training	12H00 – 13H00 Circuit Training
SOIR	12H45 – 13H15 HIIT Biking				12H45 – 13H15 HIIT Biking	11H05 – 12H00 ZUMBA	
	18H30 – 19H25 BodyBarre	18H30 – 19H00 Abdos Fessiers	18H30 – 19H15 Cardio Training	18H30 – 19H30 Renforcement	18H30 – 19H30 Pilates	12H05 – 13H00 Pilates	
	18H30 – 19H30 Cross Training	18H30 – 19H00 HIIT Biking	18H30 – 19H10 HIIT Elliptique	18H30 – 19H10 HIIT Elliptique	19H35 – 20H15 HIIT Biking	13H05 – 14H00 Yoga	
	19H35 – 20H30 Pilates	19H00 – 19H45 BodyBarre	19H15 – 20H00 HIIT Elliptique	19H15 – 20H00 HIIT Elliptique	19H35 – 20H50 Yoga	16H00 – 17H00 Step	
	19H35 – 20H20 Biking	19H10 – 19H50 TRX	19H20 – 20H15 BodyBarre	19H30 – 20H00 Abdos Fessiers	20H10 – 21H00 TRX		
		19H45 – 20H30 ZUMBA	19H30 – 20H30 West Running	20H00 – 20H45 Stretching			
		20H35 – 21H50 Yoga	20H20 – 21H00 Biking				

PLANNING PDF



Planning à partir du 31 mars 2025  
sujet à modifications sans préavis