

MATIN

MIDI

SOIR

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

Infos, notifications
Téléchargez l'Appli
Club Connect

Planning à partir du
4 novembre 2022
sujet à modifications