






























# PLANNING DES ACTIVITÉS

SEPTEMBRE 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9H30 - 10H15 Pilates 	9H30 - 10H00 Cardio Training 	9H30 - 11H00 Yoga 	9H30 - 10H30 BodySculpt 	9H30 - 10H15 Pilates 	
	10H15 - 11H00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10H00 - 11H00 BodySculpt 		10H30 - 11H00 Stretching 	10H15 - 11H00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10H15 - 11H00 BodySculpt 
MIDI	12H15 - 12H45 Abdo Fessier 	12H15 - 13H15 Yoga 	12H15 - 13H00 Biking 	12H15 - 13H15 Yoga 	12H15 - 12H45 Abdo Fessier 	11H00 - 12H00  ZUMBA Family
	12H15 - 12H45 <b>LES MILLS sprint</b>	12H30 - 13H00 <b>LES MILLS sprint</b>		12H15 - 13H00 Biking 	12H45 - 13H15 <b>LES MILLS sprint</b>	12H00 - 13H00 Pilates 
	12H50 - 13H20 <b>LES MILLS sprint</b>					
SOIR	18H30 - 19H30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18H30 - 19H00 Abdo Fessier 	18H30 - 19H00 <b>LES MILLS sprint</b>	18H30 - 19H00 TRX 	18H30 - 19H00 HIIT Training 	
	18H30 - 19H00 <b>LES MILLS sprint</b>	19H00 - 19H30 HIIT Training 	19H15 - 19H45 TRX 	19H00 - 19H45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19H00 - 20H00 Pilates 	
	19H30 - 20H30 Pilates 	19H30 - 20H30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19H45 - 20H15 HIIT Training 	19H45 - 20H30 Cardio Training 	20H00 - 20H30 <b>LES MILLS sprint</b>	
	20H00 - 20H45 Biking 	20H35 - 21H05 <b>LES MILLS sprint</b>	20H15 - 21H15  ZUMBA		20H00 - 21H30 Yoga 	
		20H35 - 21H50 Yoga 				

**HORAIRES :** Lundi au Vendredi : 7h - 22h / Samedi : 9h - 18h / Dimanche et jours fériés : 10h - 16h



4 Ter rue Diderot 92150 Suresnes  
contact@west-club.fr 01 41 38 24 37