

PLANNING des activités

MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ABDOS FESSIERS 09h00 - 09h30 30'	PILATES 09h00 - 10h00 60'	STRETCHING 09h00 - 09h30 30'	BODY SCULPT 09h00 - 09h45 45'	TRX 09h00 - 09h45 45'	BRIEF RPM 09h15 - 09h30 15'	ABDOS FESSIERS 10h00 - 10h30 30'
STRETCHING 09h30 - 10h00 30'					LES MILLS RPM 09h30 - 10h15 45'	BRIEF PUMP 10h30 - 10h45 15'
					BRIEF PUMP 11h00 - 11h15 15'	LES MILLS BODYPUMP 10h45 - 11h45 60'
					LES MILLS BODYPUMP 11h15 - 12h15 60'	STRETCHING 11h45 - 12h15 30'

MIDI

HBX Boxing 12h00 - 12h30 30'	BOOTCAMP 12h00 - 13h00 60'	BRIEF COMBAT 12h00 - 12h15 15'	BRIEF BODY PUMP 12h15 - 12h30 15'	ABDOS FESSIERS 12h00 - 12h30 30'		
LES MILLS GRIT 12h30 - 13h00 30'	ZUMBA 12h00 - 13h00 60'	LES MILLS BODYCOMBAT 12h15 - 13h00 45'	LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h30 60'	LES MILLS GRIT 12h30 - 13h00 30'	LES MILLS BODYATTACK 12h15 - 13h15 60'	
PILATES 12h45 - 13h30 45'	BODY SCULPT 13h00 - 13h45 45'	STRETCHING 13h00 - 13h30 30'	YOGA 13h00 - 14h00 60'	BRIEF Bike 13h00 - 13h15 15'	YOGA 13h30 - 14h30 60'	
TRX 13h15 - 14h00 45'	HBX Boxing 13h45 - 14h15 30'	TRX 13h30 - 14h15 30'	HBX Boxing 13h30 - 14h00 30'	Bike 13h15 - 14h00 45'		

SOIR

BRIEF PUMP 18h15 - 18h30 15'	TRX 18h15 - 19h00 45'	BOOTCAMP 18h00 - 19h00 60'	HBX Boxing 18h30 - 19h00 30'	LES MILLS GRIT 18h15 - 18h45 30'	CIRCUIT TRAINING 15h30 - 16h30 60'	BOOTCAMP 15h00 - 16h00 60'
LES MILLS BODYPUMP 18h30 - 19h30 60'	HBX Boxing 19h00 - 19h30 30'	Hiit 19h00 - 19h45 45'	BRIEF PUMP 19h00 - 19h15 15'	BRIEF COMBAT 18h45 - 19h00 15'		CIRCUIT FÉMININ 16h00 - 17h00 60'
ZUMBA 19h45 - 20h45 60'	PILATES 19h15 - 20h15 60'	TRX 20h00 - 20h45 45'	LES MILLS BODYPUMP 19h15 - 20h15 60'	LES MILLS BODYCOMBAT 19h00 - 20h00 60'		
BRIEF RPM 19h30 - 19h45 15'	LES MILLS BODYATTACK 19h30 - 20h30 60'	YOGA 20h00 - 21h00 60'	HBX Boxing 20h15 - 20h45 30'	ZUMBA 20h15 - 21h00 45'		
LES MILLS RPM 19h45 - 20h30 45'	Bike 20h15 - 21h00 45'					
YOGA 20h45 - 21h45 60'	LES MILLS BODYPUMP 20h30 - 21h30 60'					



Du lundi au vendredi : 7h - 22h
Samedi et dimanche : 8h - 20h

Tél. : 01 80 49 04 96