

Planning fitness à partir de Septembre 2023

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
B-Board Boost 9h30-10h		TRX 9h30-10h	TRX 10h-10h30	FAC 9h30-10h15	TRX 9h45-10h15	Bodywork 10h-11h	Abdos Flash 9h30-10h
Fast'Bike 10h15-11h		Board 10h15-10h45	Yoga 10h-11h	Gym Douce 10h15-11h15	Yoga 10h-11h	Aqua'Gym 10h30-11h15	Bodywork 10h-11h
Yoga 10h15-11h15		Aqua'Gym 10h30-11h15	Abdos Flash 10h30-11h	Aqua'Bike* 10h30-11h	Aqua'Gym 10h30-11h15	Stretch 11h-11h30	Fast'Bike 10h15-11h
Aqua'Gym 10h30-11h15		Bodywork 11h-12h	Aqua'Gym 10h30-11h15	Bodywork 10h30-11h30	Bodywork 10h30-11h30	Yoga 11h-12h	Aqua'Gym 10h30-11h15
Bodywork 11h30-12h30		Aqua'Gym 11h30-12h	Pilates 1 11h-12h	Aqua'Gym 11h15-12h	Sophrologie 11h30-12h30	Fit'Bike 11h30-12h30	Stretch 11h-12h
Aqua'Gym 11h30-12h15		Barre au sol 11h30-13h	Fit'Bike 11h-12h	Stretch 11h30-12h30	Sophrologie 12h30-13h30	Aqua'Gym 11h30-12h15	Fast'Bike 11h15-12h
Stretch 12h30-13h		Stretch 12h-12h45	Aqua'Gym 11h30-12h15	Aqua'Gym 12h15-13h	Aqua'Gym 11h30-12h15	Rubberband 11h30-12h30	Aqua'Gym 11h30-12h15
Aqua'Bike* 12h30-13h		Pilates 2 12h-13h	Aqua'Bike* 12h30-13h	TRX 12h30-13h	Gymdouce 11h30-12h30	Aqua'Bike* 12h30-13h	Aqua'Bike* 12h30-13h
Abdos Fessiers 12h30-13h		Aqua'Dynamic 12h30-13h	Pilates 2 13h-14h	Hilo 12h45-13h45	Aqua'Dynamic 12h30-13h	Stretch 12h30-13h	TRX 13h30-14h
TRX 12h30-13h		Hilo SP 12h45-13h45	Stretch 14h-15h	TRX 13h-13h30	Pilates 2 12h30-13h30	Boxing 12h-13h30	BodyBarre 14h-15h
TRX 13h-13h30		Pilates 1 13h-14h	Dance Work 14h-15h	Gym Ball 14h-15h	Board&Mind 13h30-14h	TRX 13h30-14h	Pilates 1 14h-15h
Pilates Mat 2 13h-14h		Zumba 14h-15h	Zumba 15h-16h	Stretch 15h-16h	Bodycontrol 14h-15h	Pilates 1 14h-15h	Yoga 15h-16h
Gymdouce 14h-15h		Stretch 15h-16h	Board&Mind 17h15-17h45	Qi Gong 16h-17h	Stretch 15h-16h	Abdos Flash 14h30-15h	Hilo Débutant 15-16h
Pilates Mat 1 14h-15h		Qi Gong 17h-18h	Abdos Fessiers 18h-18h30	Tai Chi 17h-18h	Aqua'Bike* 16h30-17h	Pilates 2 15h-16h	Yoga 16-17h
Stretch 15h-16h		Abdos Fessiers 18h-18h30	Gym Ball 18h-19h	Aqua'Gym 17h15-18h	Aqua'Training 17h15-17h45	Street Jazz 15h-16h	Flash abdos 16h30-17h
Aqua'Gym 17h15-18h		Aqua'Bike* 18h15-18h45	BodyBarre 18h30-19h30	Aqua'Boxing 18h15-18h45	Abdos Fessiers 18h-18h30	Fast'Bike 15h15-16h	Pilates 17h-18h
Hatha Yoga 17h30-19h		Gym balance 18h30-19h30	Stretch 19h-20h	FAC 18h-18h45	Bodywork 18h30-19h15	Zumba 16h-17h	Stretch 18h-18h30
Abdos Flash 18h30-19h	Aqua'Training 18h15-18h45	Aqua'Boxing 19h-19h45	Zumba 19h30-20h30	Yoga 18h30-20h	Pilates Zen 2 18h30-19h30	TRX 16h30-17h	
Circuit Training 19h-19h45	Boxing Bag 1 18h-19h	Fast'Bike 19h30-20h15		Cross Boxing 18h45-19h45	Fast'Bike 19h15-20h	Abdos Flash 17h-17h30	
Street Jazz 19h-20h30		Yoga 19h30-20h30		Fast'Bike 20h-20h45	Pilates Zen 1 19h30-20h30	Stretch 17h30-18h	
Fast'Bike 20h-20h45	Boxing Bag 2 19-20h						