

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



12H00-12H30

Interval-Training

10H30-11H15

C.A.F

10H30-11H15

Step Inter./Conf.

11H15-12H00

Pilates

11H15-12H00

Stretching

12H20-13H05

Body Barre

12H30-13H15

Body Kick

12H20-12H50

Abdos-Fessiers

12H15-13H00



12H30-13H15

Cross-Training

12H05-12h35

TRX**

** Réservation le jour même

12H55-13H25

TRX**

** Réservation le jour même

13H00-13H30

Interval-Training

18H00-18H30

Interval-Training

18H00-18H45

C.A.F

18H15-19H15



18H15-19H15

Initiation Boxe

18H00-18H45

Body Barre

18H30-19h15

Body Kick

18H45-19H30

Pilates

19H15-20H00

Body Barre

19H15-20H00

Body Kick

18H45-19H30

Step Déb./Inter.

19H15-20H15



19H30-20H30

Step/Lia Déb. *

20H00-20H45

C.A.F

20H00-20H45

Pilates

19H30-20H15

C.A.F

Planning sous réserve de modifications

(Vacances étés- congés des coaches)

Fermeture des cours collectifs mi-juillet / mi-août

*LIA semaines paires

*** Test jusqu'au 20 décembre inclus

20H15-21H00

