

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

10h30 -11h00

Interval-Training



La Haie Fouassière : 02.40.54.40.77

10h30-11h15

C.A. F

11h00-11h30

Stretching

11h15-12h00

Pilates

12h30-13h15

Biking

12h30-13h00

Stretching

12h30-13h15

Gym Douce

12h30-13h15

Body barre

12h30-13h00

Abdos/Fessiers

**SOURIEZ**  
C'EST  
la pause

**SOURIEZ**  
C'EST  
la pause

18h00-18h30

Abdos/Fessiers

18h15-18h45

Interval-Training

18h00- 19h00



18h15-19h00

Step intermédiaire

18h15-18h45

Cross-training

18h15-19h00

Biking

*Biking sur  
réservation le  
jour même !*



18h30-19h15



18h45-19h30

Body Barre

19h00-19h45

C.A.F.

19h00-19h45

Body Kick

18h45-19h15

Abdos Fessiers

19h15-20h00

Step déb / L.I.A.\*

19h30-20h

Body Kick

19h15-20h

Biking\*

19h45-20h30

Pilates

19h45-20h30

Biking

19h15-20h15



20h00-20h30

Stretching

Planning sous réserve de  
modification. (Vacs d'été,  
absence d'1 coach)

\*L.I.A. semaine paire.

\* Biking mardi (test jusqu'à  
mars)