

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

10h30 -11h00

Interval-Training



10h15-11h00

C.A. F

11h00-11h30

Stretching

La Haie Fouassière : 02.40.54.40.77

11h00-11h45

Pilates

12h30-13h15

Biking

12h15-13h15



12h30-13h15

Gym Douce

12h30-13h

Cross Training

12h30-13h00

Abdos/Fessiers

SOURIEZ
C'EST
la pause

SOURIEZ
C'EST
la pause

18h-18h30

Abdos/Fessiers

18h15-18h45

Interval-Training

18h- 19h



18h-19h

Step 2

18h15-18h45

Cross-training

18h15-19h

Biking

18h30-19h15



18h45-19h30

Body Barre

19h-19h45

C.A.F.

19h-19h45

Body Kick

18h45-19h15

C.A.F.

19h15-20h00

Step déb / L.I.A.*

19h30-20h00

Body Kick

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.