

# PLANNING D'ÉTÉ

## Planning Terrestre à partir du 1er Juillet 2019

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
	APOLLON	VENUS	APOLLON	VENUS	APOLLON	VENUS	APOLLON	VENUS	APOLLON	VENUS	APOLLON	VENUS	APOLLON	VENUS
Matinée	Booty Leg Abdos 9h15 - 10h00		Circuit Training 9h15 - 10h00		Fit Ball 9h15 - 10h00		Pilates 9h15 - 10h00		LES MILLS BODYBALANCE 9h15 - 10h15		LES MILLS BODYPUMP 10h30 - 11h15			
	YOGA 10h15 - 11h15		Stretching 10h00 - 10h30		Pilates 10h15 - 11h00		Body Sculpt 10h15 - 11h00		Marche Nordique 10h30				Spinning* 11h30 - 12h15	
							Stretching 11h00 - 11h45						YOGA 16h00 - 17h00	
Midi	Booty Leg Abdos 12h15 - 13h00		LES MILLS BODYPUMP 12h15 - 13h00		JUMP FIT 12h15 - 13h00	Spinning* 12h15 - 13h00	LES MILLS BODYCOMBAT 12h15 - 13h00	Pilates 12h15 - 13h00	Circuit Training 12h15 - 13h00	Fit'dance 12h15 - 13h00	Cours non dispensé en août			
	JUMP FIT 18h15 - 19h00	LES MILLS CXWORX 18h30 - 19h00	ZUMBA FITNESS 18h15 - 19h15	Spinning* 18h15 - 19h00	LES MILLS BODYPUMP 18h15 - 19h15	Pilates 18h15 - 19h00	YOGA 18h15 - 19h15	Marche Nordique 18h15	Fit'dance 18h15 - 19h15	Spinning* 18h15 - 18h45				
Soirée	LES MILLS BODYPUMP 19h15 - 20h15	LES MILLS BODYBALANCE 19h15 - 20h00	LES MILLS BODYCOMBAT 19h15 - 20h00	Booty Leg 19h15 - 19h45	Cardio-Boxe 19h15 - 20h00	Spinning* 19h15 - 20h00	Fit'N Hiit 19h15 - 20h00			LES MILLS CXWORX 18h45 - 19h15				
	Stretching 20h15 - 21h00			X - Abdos 19h45 - 20h15	Stretching 20h00 - 20h30				LES MILLS BODYPUMP 19h15 - 20h15					
			Fit'N Hiit cardio 20h15 - 21h00											

**NOUVEAU !**  
 Cet été on vous propose  
 de la marche nordique!  
 Cette activité se fera en  
 extérieur et sera donc  
 soumise aux contraintes  
 météorologique.

\* Cours de spinning sur réservation par internet [www.fitnwell.fr](http://www.fitnwell.fr) ou par téléphone au 03.88.40.84.40

Planning non contractuel susceptible de modifications en cours d'année