

Planning Fitness à partir du 2 septembre 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	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
	YOGA 10h15 - 11h15		Stretching 10h00 - 10h30	Pilates 10h15 - 11h00	Body Sculpt 10h15 - 11h00	Marche nordique** 10h30
				Stretching 11h00 - 11h45		LES MILLS BODYPUMP 10h30 - 11h15
						Spinning* 11h30 - 12h15
						Mobility 14h - 15h
						YOGA 16h00 - 17h00
Midi	Cardio-Boxe 12h15 - 13h00	Booty Leg Abdos 12h15 - 13h00	LES MILLS BODYPUMP 12h15 - 13h00	JUMP FIT 12h15 - 12h45	Spinning* 12h15 - 13h00	LES MILLS BODYCOMBAT 12h15 - 13h00
				LES MILLS CXWORX 12h45 - 13h15	Pilates 12h15 - 13h00	
Soirée	JUMP FIT 18h15 - 19h00	LES MILLS CXWORX 18h30 - 19h00	ZUMBA 18h15 - 19h15	Spinning* 18h15 - 19h00	LES MILLS BODYPUMP 18h15 - 19h15	Pilates 18h15 - 19h00
	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
	Stretching 20h15 - 21h00	Spinning* 20h15 - 21h00		X - Abdos 19h45 - 20h15	LES MILLS CXWORX 20h00 - 20h30	JUMP FIT 19h15 - 20h00
			Fit'N Hiit cardio 20h15 - 21h00	Stretching 20h15 - 20h45	Stretching 20h30 - 21h00	Fit'N Hiit force 20h00 - 20h30
					LES MILLS BODYPUMP 19h15 - 20h15	
						APOLLON
						Body Sculpt 10h30 - 11h30
						Stretching 11h30 - 12h00

Dimanche

** La marche nordique aura lieu 1 fois par mois, à savoir le :

- 13 septembre
- 4 octobre
- 8 novembre
- 6 décembre