

Planning Fitness à partir du 6 janvier 2020

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
	APOLLON	VENUS	APOLLON	VENUS	APOLLON	VENUS	APOLLON	VENUS	APOLLON	VENUS	APOLLON	VENUS	APOLLON	VENUS
Matinée	New! TRX 7h30 - 8h15		Circuit Training 9h15 - 10h00		Fit Ball 9h15 - 10h00		Pilates 9h15 - 10h00		LES MILLS BODYBALANCE 9h15 - 10h15		LES MILLS BODYPUMP 10h30 - 11h15			
	Booty Leg Abdos 9h15 - 10h00		Stretching 10h00 - 10h30		Pilates 10h15 - 11h00		Body Sculpt 10h15 - 11h00		Marche nordique ** 10h30			Spinning* 11h30 - 12h15		
	YOGA 10h15 - 11h15						Stretching 11h00 - 11h45				Mobility 14h - 15h			
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	Pilates 12h15 - 13h00	Circuit Training 12h15 - 13h00	Fit'Dance 12h15 - 13h00	YOGA 16h00 - 17h00			
					LES MILLS CXWORX 12h45 - 13h15									
Soirée	JUMP FIT 18h15 - 19h00	LES MILLS CXWORX 18h30 - 19h00	ZUMBA 18h15 - 19h15	Spinning* 18h15 - 19h00	LES MILLS BODYPUMP 18h15 - 19h15	Pilates 18h15 - 19h00	YOGA 18h15 - 19h15	LES MILLS CXWORX 18h30 - 19h00	Fit'Dance 18h15 - 19h15	Spinning* 18h15 - 18h45				
	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	JUMP FIT 19h15 - 20h00	TRX * 19h00 - 19h45		LES MILLS CXWORX 18h45 - 19h15				
	Stretching 20h15 - 21h00	Spinning* 20h15 - 21h00		X - Abdos 19h45 - 20h15	LES MILLS CXWORX 20h00 - 20h30		Fit'N Hiit force 20h00 - 20h30		LES MILLS BODYPUMP 19h15 - 20h15					
			Fit'N Hiit cardio 20h15 - 21h00	Stretching 20h15 - 20h45	Stretching 20h30 - 21h00									

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

- 10 janvier
- 7 février
- 6 mars
- 3 avril
- 15 mai
- 5 juin