

MATIN

## LUNDI

9H45 – 10H45

Pilates

10H45 – 11H45

Renforcement

## MARDI

9H45 – 10H30

Cardio Training

10H35 – 11H35

Renforcement

11H40 – 12H10

Stretching

## MERCREDI

9H45 – 11H00

Yoga

## JEUDI

9H45 – 10H45

Postural Ball

10H45 – 11H30

Stretching

## VENDREDI

9H45 – 10H30

Renforcement

10H30 – 11H30

Pilates

## SAMEDI

9H30 – 10H30

West Running

10H00 – 11H00

Renforcement

10H00 – 11H00

Circuit Training

11H00 – 12H00

Kids Training

11H05 – 12H00

ZUMBA

12H05 – 13H00

Pilates

13H05 – 14H00

Yoga

16H00 – 17H00

Step

## DIMANCHE

10H15 – 11H00

Kids Training

10H30 – 12H30

Stages

11H00 – 11H40

HIIT Elliptique

11H00 – 12H00

Circuit Training

12H00 – 13H00

Circuit Training

MIDI

12H15 – 12H45

Abdos Fessiers

12H30 – 13H20

HIIT Training

12H45 – 13H15

HIIT Biking

12H15 – 13H15

Yoga

12H30 – 13H20

TRX

12H15 – 13H00

Biking

12H30 – 13H20

Abdos Fessiers

12H15 – 13H15

Yoga

12H30 – 13H20

HIIT Training

12H15 – 12H45

Abdos Fessiers

12H30 – 13H20

Cross Training

12H45 – 13H15

HIIT Biking

SOIR

18H30 – 19H25

BodyBarre

18H30 – 19H30

Cross Training

19H35 – 20H30

Postural Ball

19H35 – 20H20

Biking

18H30 – 19H00

Abdos Fessiers

18H30 – 19H00

HIIT Biking

19H00 – 19H45

BodyBarre

19H10 – 20H00

TRX

19H45 – 20H30

ZUMBA

20H35 – 21H50

Yoga

18H30 – 19H15

Cardio Training

18H30 – 19H15

Cross Training

18H30 – 19H10

HIIT Elliptique

19H15 – 20H00

HIIT Elliptique

19H20 – 20H15

BodyBarre

19H30 – 20H30

West Running

20H20 – 21H00

HIIT Biking

18H30 – 19H30

Renforcement

18H30 – 19H10

HIIT Elliptique

19H15 – 20H00

HIIT Elliptique

19H30 – 20H00

Abdos Fessiers

20H00 – 20H45

Stretching

18H30 – 19H30

Pilates

19H35 – 20H15

HIIT Biking

19H35 – 20H50

Yoga

20H20 – 21H00

TRX

PLANNING PDF



Planning à partir du 7 janvier 2026  
sujet à modifications sans préavis