

PLANNING FITNESS 2025-2026										
	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	Samedi
9H00		9H00				9H30		9H00		CROSS TRAINING
9H45	PILATES	9H30				9H45	FAC	9H45		STEP débutant
10H30	GYM	10H30				10H30	ZUMBA	10H30		HIIT
11H15	PILATES	11H30				11H15	PILATES	11H15		
12H00		12H00				12H00		12H00		
12H45		13H00				12H45		12H45		
13h30		13H45				13H30	GYM	13H30		
14H15		14H30				14H00	PILATES	14H15		
15H00		15H15				14H45		15H00		
15H45		16H00				15H30		15H45		
16H30		16H45		16H30		16H30		16H45		
17H00		17H00		17H15	PILATES	17H15		17H45	PILATES	
18H00	AERO	18H00	CIRCUIT ABDOS	18H00	FAC	18H00		18H30	ZUMBA	
18H45	FAC	18H30	ZUMBA	18H45	STEP	18H45		19H15		
19H30	ZUMBA	19H15	PILATES	19H30	TRAINING	19H30	STEP	20H00		
20H15	STEP	20H00		20H00		20H15	AERO			

	activités de renforcement muscu
	créneaux rdv programmes individuels
	activités choregraphiées et cardio
	renforcement, relaxation, souplesse