



PLANNING

MULTI-ACTIVITÉS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

SALLE DE FITNESS LIBRE DE 9H À 10H

	HATHA YOGA 10h à 10h45	FITNESS 360° 10h à 10h45			
GYM DOUCE 11h à 11h45	YOGA PRÉNATAL 11h à 11h45	GYM SILHOUETTE 11h à 11h45	STRETCHING 11h à 11h45	GYM DOUCE 11h à 11h45	YOGA VINYASA 11h à 11h45
GYM SILHOUETTE 12h à 12h45		STRETCHING 12h à 12h45	DOS 12h à 12h45	PILATES 12h à 12h45	
PILATES 13h à 13h45	ABDOS-FESSIERS 13h à 13h45	CIRCUIT TRAINING 13h à 13h45	TOTAL BODY 13h à 13h45	DOS 13h à 13h45	

SALLE DE FITNESS LIBRE DE 14H À 17H

GYM SILHOUETTE 17h à 17h45	GYM DOUCE 17h à 17h45	DOS 17h à 17h45	YOGA VINYASA 17h à 17h45	CIRCUIT TRAINING 17h à 17h45
CIRCUIT TRAINING 18h à 18h45		FITNESS 360° 18h à 18h45	GYM DOUCE 18h15 à 19h	PILATES 18h à 18h45
YOGA VINYASA 19h	AQUAGYM ESSENTIELLE 19h	PILATE 19h	AQUAGYM ESSENTIELLE 19h	GYM SILHOUETTE 19h à 19h45
				AQUAGYM ESSENTIELLE 19h