

Planning du 06 Sept au 18 Décembre 2021



Contres

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Ouverture 9h00

10h30-11h15

Gym douce

10h30-11h15

STEP LIA 1

9h30-10h15

Gym douce

10h00-12h30

Ouverture

12h30-13h15

Cross Training

12h30-13h15

BIKE

12h30-13h15

CAF

12h30-13h00

Tabata

18h00-18h45

LIA 1

18h15-19h00

TAF

18h45-19h15

Total silhouette

19h00-19h30

Tabata

18h45-19h30

CAF

18h00-18h30

BIKE

18h30-19h00

Mobility & core

18h00-18h30

Tabata

18h45-19h15

Cross Training

19h15-20h00

Body barre

19h30-20h15

LIA 2/STEP2

19h15-20h00

Full Body

19h00-19h30

Abdos Killers

18h30-19h15

STEP 1

20h-20h45

Zumba

20h15-20h45

stretching

20h00-20h45

Pilates

19h30-20h00

Dumbbell & Body

Fermeture 20h00

12h30
Fermeture

12h30
Fermeture

Fermeture 21h00