

Planning du 01 Sept au 23 décembre 2024  Contres

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

OUVERTURE à 6h00 avec le badge 7/7

Ouverture 9h00

10h-10h45 Gym douce	10h-11h00 CAF		10h00-11h00 Gym douce	9h30-10h15 Gym douce	10h30-11h15 Circuit Training
12h30-13h15 Cross Training	12h30-13h15 Flash training	12h30-13h15 CAF		12h30-13h00 Tabata	11h30-12h30 Pilates
18h00-18h45 LIA 1	18h15-19h00 CAF	14h-15h00 Fitness Kid	18h00-18h45 BIKE	18h00-18h30 Tabata	
18h45-19h15 Total silhouette	19h00-19h30 Tabata	18h15-19h00 Body Scuplt	18h45-19h30 Mobility & core	18h30-19h15 boxing	
19h15-20h00 STEP 1	19h30-20h15 Body Barre	19h00-20h00 LIA 2/STEP2		19h15-20h00 Relax stretch	
20h-20h45 Zumba	20h15-20h45 Pilâtes	19h30-20h00 Cross Training	19h30-20h00 Hiit	20h-20h45 Hiit Renfo	

Ouverture
seulement avec
passe 6h/23h

12h30

Ouverture
seulement avec
passe 6h/23h

Fermeture 21h00

NOUVEAU FERMETURE A 23H00 AVEC LE BADGE 7/7