

Planning 2023

*La direction se réserve le droit de
modifier le planning, le cas
échéant.*

LUNDI

9H15 : BODY PUMP
10H15 : STRETCH 

12H30 : BODY BALANCE

18H : CAF
18H30 : BODY PUMP
18H45 : RPM 
19H30 : BODY COMBAT

MARDI

9H15 : CX 
9H45 : STRETCH 

12H30 : BODY ATTACK ou BODY
COMBAT

18H : ABDOS
18H15 : BODY BALANCE
18H45 : HIIT 
19H15 : BODY ATTACK

MERCREDI

18H : AERODANCE
19H : STEP
19H15 : RPM
20H : BODY MIND

JEUDI

9H15 : SWISS BALL 
9H45 : BODY BALANCE

12H30 : RPM

18H : RPM
18H30 : CX
19H : HIIT
19H30 : PILATES

VENDREDI

9H15 : RPM
9H45 : CROSS-TRAINING

12H30 : BODY PUMP

18H : CX 
18H30 : STEP 

SAMEDI

Semaine Paire	Semaine Impaire
10H30 : HIIT 	10H30 : HIIT 
11H15 : RPM	11H : BODY COMBAT

DIMANCHE

10H : CUISSSES ABDOS FESSIERS
10H45 : BODY BALANCE