

PLANNING 2026

ZEN HIIT CYCLING PISCINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H		FIT & CARDIO 8H - 8H45					
9H	PILATES MAT 1 9H15 - 10H	CUISSES ABDOS FESSIERS 9H15 - 10H	PILATES MAT 1 9H15 - 10H	FIT & CARDIO 9H15 - 10H	FIT & CARDIO 9H15 - 10H	MORNING YOGA 9H30 - 10H15	PILATES MAT 1 9H30 - 10H15
10H	BODY SCULPT 10H - 10H45	PILATES MAT 1 10H - 10H45	BODY SCULPT 10H - 10H45	PILATES MAT 1 10H - 10H45	PILATES CORE 10H - 10H45	CUISSES ABDOS FESSIERS 10H15 - 11H	AQUA GYM 9H45 - 10H30
11H	BARRE AU SOL 10H45 - 11H30	BODY SCULPT 11H - 11H45	PILATES CORE 11H15 - 12H	BARRE AU SOL 10H45 - 11H30	BODY SCULPT 11H15 - 12H	AQUA RENFO 10H15 - 11H	AQUA BIKE 10H45 - 11H30
12H	YOGA VINYASA 12H15 - 13H15	BARRE AU SOL 12H15 - 13H	YOGA VINYASA 12H15 - 13H15	BODY SCULPT 12H15 - 13H	YOGA VINYASA 12H15 - 13H15	CROSS TRAINING 11H - 11H45	STEP 1 11H15 - 12H
13H	YOGA HATHA 13H15 - 14H00	PILATES CORE 13H - 13H45	STRETCH & MOBILITÉ 13H15 - 14H	STRETCH & MOBILITÉ 13H - 13H45	STRETCH & MOBILITÉ 13H15 - 14H	AQUA GYM 11H45 - 12H30	YOGA VINYASA 12H - 13H
14H						STEP 2 12H - 12H45	STRETCH & MOBILITÉ 13H - 13H45
15H						AQUA BIKE 12H15 - 13H	
16H						STRETCH & MOBILITÉ 12H45 - 13H30	INITIATION MUSCU 15H30 - 16H30
17H							INITIATION MUSCU 15H30 - 16H30
18H	AQUA BIKE 18H15 - 19H	AQUA RENFO 18H30 - 19H15	YOGA VINYASA 18H15 - 19H15	BARRE AU SOL 18H - 18H45	PILATES MAT 1 17H30 - 18H15	PILATES CORE 16H45 - 17H30	PILATES CORE 16H30 - 17H15
19H	AQUA RENFO 19H15 - 20H	AQUA BIKE 19H30 - 20H15	YOGA HATHA 19H15 - 20H	PILATES CORE 18H45 - 19H30	YOGA HATHA 18H15 - 19H	BIKE 17H45 - 18H30	STRETCH & MOBILITÉ 17H15 - 18H
20H	BIKE 20H15 - 21H	CROSS TRAINING 20H15 - 21H	BODY BARRE 20H - 20H45	STEP 2 19H30 - 20H15	STRETCH & MOBILITÉ 19H15 - 20H	STRETCH & MOBILITÉ 18H30 - 19H15	