

PLANNING 2024

Cours Collectifs
 Cross
 Bike
 Aqua

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H		Pilates Mat 1 7h30-8h15		Pilates Mat 1 7h30-8h15	Cycling 7h15-8h		
8H		CAF 8h15-9h		CAF 8h15-9h	Abdos Express 8h-8h30		
9H	Pilates Mat 1 9h15-10h	Danse sportive 9h30-10h15	Morning Yoga 9h15-10h15		CAF 9h15-10h	Morning Yoga 9h15-10h	
10H	CAF 10h-10h45	Pilates access 10h15-11h	BodySculpt 10h15-11h		Pilates Mat 1 10h-10h45	CAF 10h-10h45	Boxe 10h15-11h15
11H			Aquacircuit 11h15-12h		BodySculpt 11h-11h45	Stretching 10h45-11h30	Hiit 11h-11h45
12H	HIIT 12h15-13h	Danse sportive 12h15-13h	Cycling 12h15-13h	HIIT 12h-12h45	Aquabike 12h15-13h	Aquagym 11h30-12h15	Hiit 11h15-12h
13H	Boxe 13h-14h	Abdos Express 13h-13h30	Cycling 12h15-13h	Force & Equilibre 12h45-13h30	BodySculpt 12h15-13h	Aquacircuit 12h15-13h	Boxe 11h15-12h
14H		Body Barre 13h15-14h		Stretching 12h15-13h	Stretching 13h-13h45	Aquagym 12h30-13h15	Aquabike 12h-12h45
16H					Danse sportive 13h-13h45	Body Barre 16h-16h45	Danse sportive 16h-16h45
17H						Cycling 17h-17h45	Pilates access 17h-17h45
18H	Aquabike 18h15-19h	BodySculpt 18h-18h45	Stretching 18h-18h45	Pilates access 18h15-19h	Aquagym 18h15-19h		Stretching 17h45-18h15
19H	Body Barre 19h-19h45	Aquagym 19h-19h45	TRX 19h-19h45	Cycling 19h-19h45	Yoga dynamique 18h45-19h45	HIIT 18h15-19h	
20H	Cycling 20h-20h45	Yoga dynamique 19h50-20h50	Boxe 19h-19h45	Aquabike 19h15-20h	Cross training 19h15-20h	TRX 19h-19h45	
21H		HIIT 20h-20h45	Body Barre 20h-20h45	Abdos Express 20h-20h30	Boxe 19h45-20h45	Abdos Express 19h45-20h15	
		Stretching 20h50-21h30		Stretching 20h45-21h30	HIIT 20h-20h45		