

# PLANNING NOVEMBRE 2024

ZEN    HIIT    Cycling    Piscine

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Pilates Mat 1 9h15-10h	Cuisses Abdos Fessiers 9h05-9h50	Morning Yoga 9h15-10h	Pilates Mat1 9h15-10h	Cuisses Abdos Fessiers 9h15-10h	Morning Yoga 9h15-10h	Pranayama 9h15-9h45
10H	Body Sculpt 10h-10h45	Pilates Access 10h-10h45	Body Sculpt 10h-10h45	Mobilité 10h-10h45	Pilates Access 10h-10h45	Cuisses Abdos Fessiers 10h-10h45	AquaGym 9h45-10h30
11H	Barre au sol 10h45-11h30	Body Sculpt 11h-11h45	Yoga Vinyasa 10h45-11h30	Yoga Vinyasa 11h-12h	Body Sculpt 11h15-12h	Aqua Ranfo 10h15-11h	Pilates Mat 1 9h45-10h30
12H	Abdos Fessiers 11h30-12h00	HIIT 12h-12h45	Boxing HIIT 12h-12h45	HIIT 12h05-13h	Yoga Vinyasa 12h15-12h45	HIIT 11h-11h45	Body Barre 10h45-11h30
13H	Pranayama 12h15-12h45	Barre au sol 12h50-13h35	Cool Down 12h45-14h15	TRX 13h-13h45	Cool Down 13h15-13h45	STEP 11h45-12h30	AquaBike 10h45-11h30
14H						Mobilité 12h30-12h15	Initiation Maitoa 10h30-11h30
15H						AquaBike 12h15-13h	Cycling 10h30-11h30
16H							AquaRanfo 11h45-12h45
17H							HIIT 11h45-12h15
18H	AquaBike 18h15-19h	Body Barre 18h30-19h15	Natha Yoga 18h15-19h	AquaRanfo 18h15-19h	Pilates Mat1 17h00-18h15	Mobilité 12h30-12h15	Boxing HIIT 15h45-16h30
19H	Pilates Access 18h15-19h	AquaBike 18h30-19h15	Yoga Vinyasa 19h-20h	Pilates Access 18h15-19h	Hatha Yoga 18h15-19h	Pilates Mat1 17h-17h45	Pilates Access 16h30-17h15
20H	Body Barre 19h45-20h30	Cycling 20h05-20h45	Cycling 19h15-20h	Body Barre 19h-20h	HIIT 18h15-19h	Cycling 17h00-18h05	Mobilité 17h05-18h
21H	Cycling 19h00-20h05		Body Barre 20h-20h45	Cycling 19h45-20h35	Pranayama 19h-19h30	Cool Down 18h40-19h10	