

PLANNING PAR ACTIVITÉ

ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ABDOS FESSIERS [30']	9h15	9h15 / 13h15	17h	9h15	18h		10h
BASIC STRETCHING [45']	8h30 / 15h15 17h / 18h45 avancé		15h15 / 17h	9h45	18h30		9h15
BARRE AU SOL [45']		18h	8h30 / 10h30	18h	10h30	11h	
BODYWORK [45'] [60']*	12h30	9h45	9h45		17h*		
GYM DOUCE [45']	9h45				8h30		
PILATES MAT [45'] [60']*	14h30 / 17h45*	12h30	17h45* (Avancé)	10h30			
PILATES FOAM [45'] [60']*				12h30 / 17h*	9h45	8h45	
PILATES RING [45']		18h45	9h45		19h15		
PILATES SWISS [45'] [60']*		17h*	16h			10h*	
PILATES EXPRESS [30']			9h15		9h15	9h30	
CROSS TRAINING [45'] [60']*			19h30*	12h30	19h15*		
BODY PUMP [45'] [60']*	9h45 / 17h30*	12h30 / 17h15 19h30*	17h30*	9h45 / 19h		10h* / 16h30*	10h30*
BODY JAM [60']	12h15	18h30		17h45		11h	
BODY COMBAT [60']	19h30		12h30			17h30	
BODY BALANCE [30'] [45']*	13h15*	10h30		19h00			
FREE STEP 1 [45'] [60']*	10h30				17h		
FREE STEP 2 [45'] [60']*		14h30*	10h30*	14h30*	18h30		
FREE STEP 3 [45'] [60']*			18h30*		12h30*		
LIA 1 [45']		17h45 (House)		10h30			
LIA 2 [60']	18h30						
LIA 3 [45']				17h	17h45		
RPM [50']	12h30 / 18h40	12h30	18h30	18h		15h30	
SPIVI [45'] [60']*		18h30*		12h30	12h30* - 18h15*	11h*	
DVD BIKE [45']	9h45	10h	9h45 / 12h30	10h	9h45		
AQUA BOXING [45']			18h30				
AQUA GYM [30'] [45']*	10h / 16h*	9h45 / 16h*	10h / 15h45*	9h45	9h45		9h45*
AQUAFITNESS [45']	10h30 / 18h	10h15 / 18h20	10h30	10h15 / 17h30	10h15	9h30	
AQUATRaining [45']				18h30			
AQUA BIKING [45'] [60']*	12h30 / 19h	11h15 / 19h15	12h30 / 19h30		11h15 / 17h30*	10h30	10h45
PRANAYAMA [30']		10h				8h15	
YOGA DYNAMIC [60'] [75'] [90']**	19h35** avancé	8h / 10h30**	12h30 / 18h45	8h / 14h30	11h15*	8h45*	9h15*
YOGA DÉTENTE [60']	10h30				12h30	12h	
YOGA MÉDITATIF [60']			14h15				