

PLANNING FITNESS



LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	SAMEDI
TOTAL BODY 9H30-10H15		STRETCHING 9H30-10H15	BIKE 9H30-10H15	TOTAL BODY 9H30-10H15		PILATES 9H30-10H15	PILATES REFORMER 9H15-10H
ACTIV'HIIT 12H30-13H15		PILATES REFORMER 10H30-11H15	PILATES REFORMER 12H30-13H15		YOGA 10H30-11H15		ABDOS FLASH 11H00-11H30
		YOGA 12H30-13H15			BIKE 12H30-13H15	STRETCHING 11H30-12H00	
BODYCOMBAT 17H-17H45		BODYBALANCE 17H45-18H30	TOTAL BODY 17H45-18H30		ABDOS FLASH 18H00-18H30		BODY ATTACK 17H-17H45
STRETCHING 17H45-18H30							YOGA 17H45-18H30
BODYPUMP 18H30-19H15	PILATES 18H30-19H15	CUISSES.ABDOS .FESSIERS 18H30-19H15	BIKE 18H30-19H30	PILATES REFORMER 18H30-19H15	BODYCOMBAT 18H30-19H15	BODYBALANCE 18H30-19H15	BIKE 18H30-19H15
BIKE 19H15-20H00	PILATES REFORMER 19H15-20H00	FIT N'DANCE 19H15-20H00	STEP 19H15-20H00		BODYPUMP 19H15-20H00		STRETCHING 19H15-19H45





LES MILLS