

PLANNING REMISE EN FORME ÉTÉ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
TOTAL BODY 9H45 - 10H30	CIRCUIT TRAINING 09H45 - 10H30		BODY ATTITUDE 9H45 - 10H30	TOTAL BODY 9H45 - 10H30
BODY ZEN 10H30 - 11H00				STRETCHING 10H30 - 11H00
BODY BURN 12H30 - 13H15	TOTAL BODY 12H30 - 13h15	CUISSES, ABDOS FESSIERS 12H30 - 13H15	BODY SURPRISE 12H30 - 13H15	
TOTAL BODY 18H00 - 19h00	CUISSES FESSIERS 18H00 - 18H30	BODY CARDIO 18H00 - 18H30	BODY BIKE 18H00 - 18H45	TOTAL BODY 18H00 - 19h00
BODY BURN 19H15 - 19H45	BODY BIKE 18H45 - 19H30	ABDOS FLASH 18H45 - 19H00	ABDOS FLASH 19H00 - 19H15	BODY BURN 19H15 - 19H45
PRÉSENCE PLATEAU				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h - 9h45	9h - 9h45	11h - 12h30	9h - 9h45	9h - 9h45
11h - 12h30	11h - 12h30	15h30 - 18h	11h - 12h30	11h - 12h30
15h - 18h	17h30 - 18h	20h - 20h30	17h30 - 18h	16h - 18h
	20h - 20h45		20h - 20h30	

PLANNING REMISE EN FORME ÉTÉ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
TOTAL BODY 9H45 - 10H30	CIRCUIT TRAINING 09H45 - 10H30		BODY ATTITUDE 9H45 - 10H30	TOTAL BODY 9H45 - 10H30
BODY ZEN 10H30 - 11H00				STRETCHING 10H30 - 11H00
BODY BURN 12H30 - 13H15	TOTAL BODY 12H30 - 13h15	CUISSES, ABDOS FESSIERS 12H30 - 13H15	BODY SURPRISE 12H30 - 13H15	
TOTAL BODY 18H00 - 19h00	CUISSES FESSIERS 18H00 - 18H30	BODY CARDIO 18H00 - 18H30	BODY BIKE 18H00 - 18H45	TOTAL BODY 18H00 - 19h00
BODY BURN 19H15 - 19H45	BODY BIKE 18H45 - 19H30	ABDOS FLASH 18H45 - 19H00	ABDOS FLASH 19H00 - 19H15	BODY BURN 19H15 - 19H45
PRÉSENCE PLATEAU				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h - 9h45	9h - 9h45	11h - 12h30	9h - 9h45	9h - 9h45
11h - 12h30	11h - 12h30	15h30 - 18h	11h - 12h30	11h - 12h30
15h - 18h	17h30 - 18h	20h - 20h30	17h30 - 18h	16h - 18h
	20h - 20h45		20h - 20h30	