

Planning Fitness

Septembre 2026
à Juin 2027

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09:15 | ⌚ 1h
Pilates

10:15 | ⌚ 45 min
Swiss Ball

11:15 | ⌚ 45 min
Body Sculpt

12:20 | ⌚ 45 min
**Cross Training
Intensy**

12:30 | ⌚ 1h
Yoga Vinyasa

15:30 | ⌚ 45 min
Pilates

17:15 | ⌚ 45 min
Gym Douce

18:15 | ⌚ 45 min
**Step
intermédiaire/
confirmé**

19:15 | ⌚ 45 min
**Cuisses Abdos
Fessiers**

11:15 | ⌚ 45 min
**Cuisses Abdos
Fessiers**

12:20 | ⌚ 45 min
Circuit Forme

17:15 | ⌚ 45 min
**Cuisses Abdos
Fessiers**

18:15 | ⌚ 1h
**Cross Training
Intensity**

18:15 | ⌚ 1h
Pilates

19:30 | ⌚ 30 min
Abdos Express

10:15 | ⌚ 1h
Yoga Hatha

11h30 | ⌚ 45 min
Pilates

12:30 | ⌚ 30 min
Abdos Express

17:15 | ⌚ 45 min
Swiss Ball

18:15 | ⌚ 45 min
Circuit Forme

19:15 | ⌚ 45 min
Stretching

10:00 | ⌚ 1h
Yoga Restauratif

11:15 | ⌚ 45 min
Body Sculpt

12:20 | ⌚ 45 min
**Cross Training
Discovery**

12:20 | ⌚ 45 min
Pilates

17:15 | ⌚ 45 min
Step Débutant

18:15 | ⌚
**Cuisses Abdos
Fessiers**

19:15 | ⌚ 45 min
Body Sculpt

10:15 | ⌚ 45 min
Gym Douce

11:15 | ⌚ 45 min
Stretching

12:20 | ⌚ 45 min
Body Barre

18:15 | ⌚ 1h
Yoga Vinyasa