

FITNESS

PLANNING SEPTEMBRE 2025 - JUIN 2026 (hors vacances scolaires)

La direction se réserve le droit de modifier le planning en cas de nécessité

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H	8H30 - 9H HIIT		8H30 - 9H ABDOS FLASH			
9H				9H30 - 10H30 GYM DOUCE		
10H	10H - 11H BODY BARRE		9H45 - 10H45 PILATES 1		10H30 - 11H30 BODY BARRE +CORE	10H - 11h PILOXING
11H						10H - 11h training parent -enfant dernier samedi du mois
12H		12H15-13H15 CUISSSES ABDOS FESSIERS				
13H						
14H						
15H						
16H			16H30-17H30 TEEN TRAINING			
17H						
18H	18H15 - 18H45 ABDOS FLASH	18H-19H BODY BARRE	18H - 19H BODY TRAINING	18H15 - 18H45 BODY TRAINING	18H - 19H STEP WORKOUT s. impaire	
19H	19H - 20H PILATES 2		19H15 - 20H15 BODY HIIT	19H - 20H PILATES 1		
20H						