

PLANNING FITNESS

2025-2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h15-10h Pila'thé Chrystelle		9h15-10h Swiss ball Chrystelle		
10h15-11h Swiss ball Chrystelle	10h30-11h15 Body sculpt Chrystelle		10h15-11h Stretching Chrystelle	10h15-11h Renfo Dos Chrystelle	
11h15-11h45 Abdos flash Quentyn	11h30-12h30 Yoga Aurélie			11h15-12h Pilates Chrystelle	11h15-12h Cross training Enzo
11h45-12h30 Barre sculpt Quentyn		12h-12h30 TRX Quentyn	12h-12h30 Abdos flash Chrystelle		12h-12h30 Abdos flash Enzo
12h30-13h15 Pilates Chrystelle	12h30-13h15 Step n' sculpt Chrystelle	12h30-13h15 Cardio impact Quentyn	12h30-13h15 Body sculpt Chrystelle	12h15-13h Zumba Laurine	
15h15-16h Pilates Chrystelle				14h-14h45 Stretching Chrystelle	
18h-18h30 Abdos flash Quentyn	17h45-18h30 Encadrement salle Marc	18h-18h30 Abdos flash Enzo		17h45-18h30 CAF Camus	
18h30-19h15 Cardio impact Quentyn	18h30-19h15 Circuit training Marc	18h30-19h15 Barre sculpt Enzo	18h30-19h30 Yoga Aurélie	18h30-19h15 Barre sculpt Camus	

■ Intensité 1
■ Intensité 2
■ Intensité 3