

PLANNING FITNESS 2026-2027

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

- Intensité 1
- Intensité 2
- Intensité 3