

# PLANNING FITNESS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

## MATIN

9H15 - 9H45

Renfo Tonic

Thomas

9H15 - 10H00

Body Sculpt

Eva

9H15 - 10H00



Cécile

9H15 - 10H00

AFC

Thomas

9H30 - 10H15

Spécial dos de  
Gasquet

Anne-Lise

9H30- 10H15



Thomas

9H45 - 10H15

Spécial Core

Thomas

10H00 - 11H00



Eva

10H15 - 10H45

Pilates

Isabelle

10H00 - 11H00

Gym Senior

Thomas

10H15 - 10H45

Stretch

Anne-Lise

10H30 - 11H15



Thomas

10H15 - 11H00

Gym Douce

Relaxation

Thomas

10H45 - 11H15

Abdos/Stretch

Isabelle

11H00 - 11H45

Stretch

Thomas

10H45- 11H30

Pilates

Anne-Lise

11H30- 12H15

Circuit boxing

Celine

11H30- 12H15

Crosstraining

Celine

12H15- 13H00

Pilates

Anne-Lise

## MIDI

12H30 - 13H15



Thomas

12H30 - 13H30



Eva

12H30 - 13H15

AFC

Eva

12H30 - 13H30



Thia-Hia

12H30 - 13H15



Céline

## APRES-MIDI

17H45 - 18H30

Step

Eva

17H45 - 18H30

Pilates

Damien

18H00 - 18H45

Bodyzen / Yoga

Anne-Marie

17H45 - 18H30



Eva

17H45 - 18H30

CORE

Thi-Hia

18H30 - 19H15

AFC

Eva

18H30 - 19H15

Boxing

Damien

18H45 - 19H30



Anne-Marie

18H30 - 19H30



Eva

18H30 - 19H30



Thi-Hia

19H30 - 20H15



Eva

19H15 - 20H15



Damien

19H00 - 19H45



Laure

19H30 - 20H00

Abdos Flash

Eva