

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					9h15 - 10h STRETCHING	
					10h - 11h PILATES	10h15 - 11h15 YOGA VINYASA
					11h - 12h YIN YOGA	11h15 - 12h15 PILATES
	12h15 - 13h FULL BODY	12h15 - 13h PILATES	12h15 - 13h15 PILATES	12h15 - 13h CAF		
13h - 13h45 CIRCUIT TRAINING		13h - 13h45 CAF		13h - 13h45 FULL BODY		
	18h - 18h45 PILATES	18h - 19h PILATES	18h30 - 19h15 GIGA ZUMBA	18h15 - 19h CIRCUIT TRAINING		
19h - 20h YOGA VINYASA	19h - 19h45 HIIT	19h - 20h HATA YOGA	19h15 - 20h CAF	19h - 19h30 HIIT	11h15 - 12h CYCLING	
					19h30 - 20h15 FULL BODY	
20h15 - 21h FULL BODY	20h - 20h45 CYCLING	20h - 20h45 FULL BODY	20h15 - 21h BODY BARRE			



AREV

PLANNING DES COURS HYROX & CF

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h - 8h HYROX				7h - 8h HYROX		
					10h - 11h HYROX 10h - 11h Cross Training	10h - 11h Cross Training
					11h - 12h Cross Training	11h - 12h Cross Training
12h30 - 13h30 WOD		12h30 - 13h30 WOD	12h30 - 13h30 WOD	12h15 - 13h HYROX 13h - 14h Cross Training		
	17h - 18h WOD					
18h - 19h WOD	18h - 19h WOD	18h - 19h HYROX				
19h - 20h HYROX	19h - 20h HYROX	19h - 20h HYROX		18h30 - 19h30 WOD		
20h - 21h HYROX	20h-21h HYROX					

