



## Planning gym Saison 2024 / 2025

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
9h30	BODY SCULPT	10h	BODYSCULPT	9h30	PILATES Inter- Avancé	9h45	TAILLE	9h30	YOGA HATHA FLOW				
10h30		10h45		10h30	STRETCHING	10h30	ABDOS FESSIERS	10h30	HATHA YOGA	10h	CONDITION PHYSIQUE	10h	ABDOS FESSIERS
10h30	PILATES Débutants	10h45	ABDOS FESSIERS	11h	PERMANENCE MUSCU	10h30	STRETCHING	11h30	MEDITATION	11h	CARDIO / RENFO	10h30	BODYSCULPT
11h15	STRETCHING POSTURAL	11h15	STRETCHING	11h			11h00			11h30		11h15	
11h15		12h		13h		12h15	YOGA VINYASA			12h	ZUMBA	11h15	
						13h30				13h		11h45	
										13h30	STRETCHING	11h45	PILATES Inter
										15h00	CIRCUIT TRAINING		
										15h45	BOXE		
										16h30			
18h00	SPECIAL DOS	18h15	CROSS FIT	18h30	YOGA HATHA FLOW	18h15	PILATES						
18h45		19h15		19h30		19h15							
18h45	CUISSES ABDOS FESSIERS	19h15	CROSS FIT	19h30	HATHA YOGA	19h15	CARDIO / RENFO						
19h30		20h15		20h30		20h15							

DAVID

MMSPORT

ISABELLE