

# Planning activités collectives

2021 / 2022



Bilans, coachings personnalisés, préparation physique encadrée

	Bien-etre : Sauna et Hammam		Pilates	C.A.F	Yoga	C. Training	
			Circuit training	HIIT	Self défense	KUNG FU	
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h30							
09H00							
10H00	9h30 / 30mn <b>Circuit training</b>	9h30 / 30mn <b>Circuit training</b>	9h30 / 30mn <b>Circuit training</b>	9h30 / 30mn <b>Circuit training</b>	9h30 / 30mn <b>Circuit training</b>	10h0 / 30mn <b>Circuit training</b>	
11H00							
12H00							
13H00	12h30 <b>Cuisses Abdo Fessiers</b> 1H00	12h30 <b>YOGA</b> 1H00	12h30 <b>PILATES</b> 1H00	12h30 <b>PILATES</b> 1H00	12h30 <b>YOGA</b> 1H00		
14H00			14h00				
15H00						15h00	
16H00			<b>KUNG FU</b>				
17H00						<b>KUNG FU</b>	
18H00			18h00 <b>HIIT</b> 30 mn	18h00 <b>PILATES</b> 1H00			
19H00		18h30 <b>YOGA</b> 1H00	18h30 <b>HIIT</b> 30 mn			4h00	
20H00	19h30 <b>Self-defense</b>		19h30 <b>Self-defense</b>	19h30 <b>Self-defense</b>			
20h30							
21H00							
21h30	2h00		2h00	2h00			

12h30  
**RUNNING**

18h30  
**YOGA**  
Zoom  
1H00

fermée

09.54.70.74.01

Réservation sur Deciplus