






























PLANNING FITNESS A PARTIR DU 3 JANVIER 2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30					CROSS TRAINING	 	
10h30	10h45 						10h15 
12h15				 Pilates 	CROSS TRAINING	11h30 STRETCHING	Horaires
14h45	 PILATES						Lundi au jeudi 9h15 – 21h
17h30		 PILATES	RENFO CAF + Haut du corps	 	17h45 		Vendredi 9h15 – 20h30
18h30	CROSS TRAINING 18h45 : 				18h45 		Samedi 9h15 – 12h30
19h30			19h15 	CROSS TRAINING			Dimanche 9h30 – 12h30 <i>Fermé tous les 1^{er} dimanches du mois</i>

PLANNING FITNESS A PARTIR DU 3 JANVIER 2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30					CROSS TRAINING	 	
10h30	10h45 						10h15
12h15				 Pilates	CROSS TRAINING	11h30 STRETCHING	Horaires
14h45	PILATES						Lundi au jeudi 9h15 – 21h
17h30		PILATES	RENFO CAF + Haut du corps	 	17h45 		Vendredi 9h15 – 20h30
18h30	CROSS TRAINING 18h45 :				18h45 		Samedi 9h15 – 12h30
19h30			19h15 	CROSS TRAINING			Dimanche 9h30 – 12h30 Fermé tous les 1 ^{er} dimanches du mois