

PLANNING FITNESS 2018-2019

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
12H30 - 13H30	Pilates	12H30 - 13H30	bodysculpt			12H30 - 13H15	CAF		
12H30 - 13H30	Pump	17H30 - 18H00	LIA			12h30- 13h30	cardio training	12H30 - 13H30	swissball
17H30 - 18H15	Circuit Training	18H00 - 19H00	bodysculpt + strech	17H30 - 18H00	Lia intermédiaire	17H30 - 18H30	Abdos fessiers stretching	17H30 - 18H15	Pump
18H15 - 19H00	Pump	19H15 - 20H15	Circuit Training / Swissball	18H00 - 19H00	bodysculpt	18H45 - 19H30	LIA Avancé	18H15- 19h00	Cardio boxe
19h00- 19h45	CARDIO BOXE					19H30 - 20H30	bodysculpt	19h00- 19h45	Pilates
19h45- 20h30	Pilates								