



PLANNING AU 1ER NOVEMBRE 2021

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

09:45 • BODY PUMP™ • 45' #GABRIELLE	09:45 • RPM™ • 45' #GABRIELLE	09:30 • HATHAFLOW YOGA • 60' #JULIEN	09:45 • CIRCUIT TRAINING • 45' #JONATHAN	09:45 • PILATES • 45' #GABRIELLE	09:00 • YOGA WORKSHOP • 60' SEMAINES IMPARES #JULIEN
10:45 • SH'BAM™ • 45' #GABRIELLE		10:45 • BODY PUMP™ • 45' #ESTELLE	10:45 • RPM™ • 45' #JONATHAN	10:45 • BODY BALANCE™ • 45' #GABRIELLE	10:00 • RPM™ • 45' #ESTELLE / STÉVEN
12:30 • HBX™ FUSION • 45' #JONATHAN	12:30 • ABDOS • 30' #JONATHAN	12:30 • HBX™ FUSION • 45' #JONATHAN	12:30 • HIIT • 30' #JONATHAN	12:30 • CAF • 30' #STÉVEN	11:00 • HBX™ FUSION • 45' #STÉVEN
14:30 • HATHA YOGA • 60' #JULIEN	14:30 • PILATES • 45' #GABRIELLE		14:30 • PILATES • 45' #DAVE		14:15 • BOXE THAÏ • 60' #FRED
	15:30 • FIVE MOBILITÉ • 45' SANTÉ DU DOS #GABRIELLE		15:30 • FIVE MOBILITÉ • 45' SANTÉ DU DOS #DAVE		15:30 • SALSA•SOCIAL • 60' #MANUMAMBO
			16:30 • HATHAFLOW YOGA • 60' #JULIEN		
	17:30 • CAF • 30' #DAVE		17:30 • BODY COMBAT™ • 30' #CHARLOTTE	17:00 • HBX™ MOVE • 45' #ESTELLE / STÉVEN	
18:15 • BODY PUMP™ • 45' #ESTELLE	18:00 • BODY COMBAT™ • 45' #CHARLOTTE	18:00 • BODY PUMP™ • 45' #GABRIELLE	18:00 • RPM™ • 45' #GABRIELLE	18:00 • RPM™ • 45' #ESTELLE / STÉVEN	
18:15 • RIDE • 45' #DAVE	18:15 • HBX™ FUSION • 45' #DAVE	18:30 • RPM™ • 45' #ESTELLE	18:15 • BODY ATTACK™ • 45' #DAVE	18:00 • SH'BAM™ • 45' #GABRIELLE	
19:15 • HBX™ MOVE • 45' #ESTELLE	19:00 • STEP • 45' #JONATHAN	19:00 • BODY BALANCE™ • 45' #GABRIELLE	19:00 • PILATES • 45' #GABRIELLE	19:00 • SALSA • 60' #MANUMAMBO	
19:15 • BODY ATTACK™ • 45' #DAVE	19:15 • RIDE • 45' #DAVE		19:00 • HBX™ FUSION • 45' #DAVE		
20:15 • BOXE THAÏ • 60' #FRED	20:00 • YIN YOGA • 60' #JULIEN	20:00 • BACHATA • 60' #MANUMAMBO	20:00 • BOXE THAÏ • 60' #FRED		

TÉLÉCHARGEZ
DECIPLUS
RÉSERVEZ !

50 ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE POUR BOUSCULER VOS HABITUDES !