



PLANNING du 16/08 au 03/09



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9h30-10h15

TRAINING
DU MARDI

10h00-11h00

GYM
DOUCE

GYM
DOUCE

12h30-13h15

STEP

TRX

CAF

CIRCUIT

18h15-19h00

CAF

CIRCUIT

BIKE

HIIT

BOXING

19h00-19h45

BIKE

STRETCH

STEP