

PLANNING JUILLET (du 27/06 au 30/07)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9h30-10h15

TRAINING
DU MARDI

10h00-11h00

GYM
DOUCE

GYM
DOUCE

12h30-13h15

STEP

TRX

CAF

CIRCUIT

18h15-19h00

PUMP

CIRCUIT

CAF BIKE

HIIT

PILATES
ou STRETCH

AFTER 

19h00-19h45

BIKE

CARDIO
BOXE

STEP