

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9h30-10h15
Training

9h30-10h15
Gym douce

9h30-10h15
Stretching

9h30-10h
Abdos Fessiers

10h-10h30
Bike

12h30-13h15
Pilâtes

12h30-13h15
CAF

12h30-13h
Jump

12h30-13h15
Pump

17h30-18h30
Prépa

17h30-18h30
Prépa

18h-18h30
Abdos Fessiers

18h-18h30
Zumba

18h30-19h15
Step

18h30-19h15
Bike

18h30-19h15
Training

18h15-19h
CAF

18h30-19h
Abdos fessiers

18h30-19h15
Step

19h-19h30
Jump

19h15-20h
Cardio boxe

19h15-20h
Pilâtes

19h-19h45
Bike

19h-19h30
Stretching