



PLANNING FITNESS

Tél. : 06 65 40 46 78

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

07h00	07h00	07h00	07h00	07h00
07h15 - 08h00 CIRCUIT TRAINING Adrien	7h15-8h00 BIKING Juslin	7h15-8h00 TRX Remplaçant	7h15-8h00 STRETCHING Adrien	7h30-8h00 ABDOS GAINAGE Juslin
8h30	8h30	8h30	8h30	8h30

11h45	11h45	11h45	11h45	11h45
12h00-12h15 ABDO FLASH Adrien	12h00-12h15 ABDO FLASH Adrien	12h00-12h15 ABDO FLASH Adrien	12h15-12h30 ABDO FLASH Adrien	12H00/12H30 PILATES Juslin
12h15-12h30 HAUT SURPRISE Adrien	12h15-12h30 STRECH EXPRESS Adrien	12h15 - 12h45 HAUT SURPRISE Adrien	12h30-13h00 BIKING Adrien	12h30-13h15 TRAINING EXTERIEUR Juslin
12h30-13h00 CROSS TRAINING Juslin	12h30-13h00 TRX Juslin	13h00-13h30 TRX Remplaçant	13h00-13h30 TRAINING MUSCU Juslin	12h30-13h00 ABDO FESSIERS Remplaçant
13h00-13h30 BIKING Adrien	13h00-13h30 FESSIERS CUISSES Adrien			
14h00	14h00	14h00	14h00	14h00

17h30	17h30	17h30	17h30	16h30
18h00-18h30 BIKING Adrien		17h45-18h30 PILATES Aurore	18h00-18h30 F.A.C Juslin	17h00-17h45 CROSS TRAINING Adrien/Juslin
18h30-19h00 ABDO FESSIERS Adrien	18h15-18h45 TRX Aurore	18h30-19h15 F.A.C. Aurore	18h30-19h00 PILATES Juslin	17H45-18H15 ABDO FESSIERS Adrien/Juslin
19h00-19h30 STRECHING Adrien	18h45-19h30 CROSS TRAINING Aurore	19h15-19h45 STRETCHING Remplaçant	19h00-19h30 BIKING Juslin	
			19h30-20h00 DECOUVERTE MUSCU Juslin	
20h30	20h30	20h30	20h30	19H30

cours renforcements	cours cardio	cours zen
---------------------	--------------	-----------