

PLANNING FITNESS CENTER BOUYGUES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN OUVERTURE 07H00 FERMETURE 08H30	07H15 - 07H45 CIRCUIT TRAINING Adrien	07H15 - 07H45 BIKING Juslin	07H15 - 07H45 TRX Remplaçant	07H15 - 08H00 STRETCHING Adrien	07H15 - 07H45 ABDOS Juslin
	07H45 - 08H00 STRETCHING Adrien	07H45 - 08H00 STRETCHING Juslin			
MIDI OUVERTURE 11H45 FERMETURE 14H00	12H00 - 12H15 ABDOS FLASH Adrien		12H00 - 12H15 ABDOS FLASH Aurore		
	12H15 - 12H30 HAUT DU CORPS Adrien	12H00 - 12H30 STRETCHING Adrien	12H15 - 12H45 HAUT DU CORPS Aurore	12H15 - 12H30 ABDOS FLASH Juslin	12H00 - 12H30 PILATES Juslin
	12H30 - 13H00 CIRCUIT TRAINING Juslin	12H30 - 13H00 TRX Juslin	12H45 - 13H15 TRX Adrien	12H30 - 13H00 BIKING Adrien	12H30 - 13H00 C.A.F ET TRAINING EXTÉRIEUR Remplaçant ET Juslin
	13H00 - 13H30 BIKING Juslin	13H00 - 13H30 C.A.F Adrien		13H00 - 13H30 TRAINING MUSCU Juslin	13H00 - 13H30 STRETCHING Adrien
SOIR OUVERTURE 17H30 FERMETURE 20H30 VENDREDI 16H30 19H30	18H00 - 18H30 BIKING Adrien	18H00 - 18H30 TRX Aurore	18H00 - 18H30 PILATES Aurore	18H00 - 18H30 C.A.F Juslin	17H00 - 17H45 CIRCUIT TRAINING Adrien / Juslin
	18H30 - 19H00 C.A.F Adrien	18H30 - 19H15 CIRCUIT TRAINING Aurore	18H30 - 19H00 C.A.F Remplaçant	18H30 - 19H00 PILATES Juslin	17H45 - 18H15 C.A.F Adrien / Juslin
	19H00 - 19H30 STRETCHING Adrien		19H00 - 19H30 STRETCHING Aurore	19H00 - 19H30 BIKING Juslin	
				19H30 - 20H00 TRAINING MUSCU Juslin	

BOUGEZ, PROGRESSEZ, **DÉPASSEZ-VOUS.**

CHALLENGER, ENSEMBLE.