



PLANNING

Septembre
2018

Séance de 45 min : Cardio boxe / Cycling / HIIT // Renfo / Pilates /
Séance d' 1h : CrossFit® / CrossFit®Kids / CrossFit®Teens / Yoga Vinyasa / Yoga Satiam
Séance d' 1h30 : Haltérophilie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7H						
8H						8h CrossFit®
8H30						
9H						9h PILATES
9H30	9h30 CrossFit®	9h30 CrossFit®		9h30 CrossFit®	9h30 CrossFit®	9h30 YOGA SATIAM
10H						10h CYCLING
10H30	10h30 HIIT			10h30 PILATES		
11H						11h CrossFit®
11H30	11h30 PILATES					
12H						
12H30	12h30 HIIT		Semaine PAIRE 12h30 CrossFit®	Semaine IMPAIRE 12h30 CYCLING	12h30 HIIT	12h30 PILATES
13H15		12h30 CrossFit®		12h30 CARDIO BOXE		
13H30						
16h45			16h45 CrossFit® Kids		16h45 CrossFit® Kids	
17H						17h HALTERO
17h45	17h45 PILATES DEBUTANTS	17h45 RENFO	17h45 CrossFit® Teens		17h45 CrossFit® Teens	17h HALTERO
18H					17h45 PILATES DEBUTANTS	17h45 CARDIO BOXE
18H30						
18H45	18h45 CrossFit®	18h30 YOGA VINYASA	18h45 CrossFit®	18h15 HALTERO	18h45 CYCLING	18h45 PILATES
19H						18h30 HALTERO
19H30						
19h45	19h45 HIIT	19h45 RENFO	19h45 HIIT	19h45 CYCLING	19h45 YOGA VINYASA	19h45 CrossFit® ***
20H			19h45 PILATES			
20H30					17h45 RENFO	
20H45			20h30 CrossFit®			19h45 CrossFit® *** TEAM ***



Edition - Septembre 2018 - le planning est susceptible d'être modifié au cours de l'année.