



# PLANNING

Avril-Mai  
2019

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®				
10H						10h CYCLING			
10H30	10h30 HIIT			10h30 PILATES					
11H									
11H30	11h30 PILATES					11h CrossFit®			
12H									
12H30	12h30 HIIT		Semaine PAIRE 12h30 CrossFit®	Semaine IMPAIRE 12h30 CYCLING	12h30 CARDIO BOXE	12h30 HIIT			
13H15									
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 VINAYASA	18h45 CYCLING	18h30 HALTERO					
19H			Semaine PAIRE 18h45 CYCLING	Semaine IMPAIRE 18h45 CARDIO BOXE	18h45 HIIT	18h15 HALTERO			
19H30					18h45 CrossFit®	18h45 CYCLING	18h45 PILATES	18h30 HALTERO	
19H45	19h45 HIIT	19h45 RENFO							
20H			19h45 PILATES	19h45 CYCLING	19h45 HALTERO	19h45 CrossFit®	17h45 RENFO	19h15 YOGA VINAYASA	19h45 CrossFit® ***
20H30			20h30 CrossFit®						TEAM ***
20H45									



Edition - Avril 2019 - le planning est susceptible d'être modifié au cours de l'année.