

PLANNING SEMPER

 FITNESS  CROSS TRAINING  REFORMER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
CROSS TRAINING 7H30-8H15	HIIT 7H30 - 8H15 PILATES REFORMER 8H30 - 9H20	PILATES MAT 8H - 8H45 PILATES REFORMER 8H - 8H50 PILATES REFORMER 9H - 9H50 CUISSSES ABDOS FESSIERS 9H - 9H45	BURN & SHAPE 7H30 - 8H15 PILATES REFORMER 8H30 - 9H20	BODY SCULPT 8H15 - 9H HATHA YOGA 9H - 9H45 PILATES REFORMER 8H - 8H50 PILATES REFORMER 9H - 9H50	YOGA VINYASA 10h30 - 11H30 PILATES REFORMER 10H - 10H50 PILATES REFORMER 11H - 11H50 MOBILITE 11H30-12H15	BODY BARRE 10h30 - 11H15 HYROX 11H30 - 12H15 PILATES REFORMER 11H - 11H50 PILATES REFORMER 12H - 12H50
PILATES ACCESS 12H30 - 13H15 HIIT 12H30 - 13H15 PILATES REFORMER 12H-12H50 PILATES REFORMER 13H-13H50	BODY SCULPT 12H30 - 13H15 HIIT 12H30 - 13H15 PILATES REFORMER 12H-12H50 PILATES REFORMER 13H-13H50	PILATES ACCESS 12H30 - 13H15 CROSS TRAINING 12H30 - 13H15 PILATES REFORMER 12H-12H50 PILATES REFORMER 13H-13H50	BODY BARRE 12H30 - 13H15 TRX 12H30 - 13H15 PILATES REFORMER 12H-12H50 PILATES REFORMER 13H-13H50	YOGA VINYASA 12H15 - 13H15 HYROX 12H30 - 13H15 PILATES REFORMER 12H-12H50 PILATES REFORMER 13H-13H50		
BURN & SHAPE 18H30 - 19H15 HIIT 19H30 - 20H15 PILATES REFORMER 18H30 - 19H20 PILATES REFORMER 19H30 - 20H20	HIIT 18H30 - 19H15 BODY BARRE 19H30 - 20H15 PILATES REFORMER 18H30 - 19H20 PILATES REFORMER 19H30 - 20H20	YOGA VINYASA 18H15 - 19H15 HYROX 19H30 - 20H15 PILATES REFORMER 18H - 18H50 PILATES REFORMER 19H - 19H50	PILATES MAT 18H30 - 19H15 TRX 19H30 - 20H15 PILATES REFORMER 18H30 - 19H20 PILATES REFORMER 19H30 - 20H20	PILATES ACCESS 18H15 - 19H CUISSSES ABDOS FESSIERS 19H - 19H45 PILATES REFORMER 18H - 18H50 PILATES REFORMER 19H - 19H50		