PLANNING SEMPER

FITNESS | CROSS TRAINING | REFORMER

LUNDI

- BOOTY & ABS 8H15 - 9H
- PILATES MAT 12H30 13H15
- HYROX 12H15 13H
- CORE TRAINING 13H 13H45
- PILATES REFORMER 12H-12H50
- PILATES REFORMER 13H-13H50
- BURN & SHAPE 18H30 - 19H15
- PILATES REFORMER 18H30 - 19H20
- BOOTY & ABS 19H15 20H
- HIIT 19H30 20H15
- PILATES REFORMER 19H30 20H20

MARDI

- BODYSCULPT 7H30 - 8H15
- PILATES REFORMER 7H30 - 8H20
- PILATES REFORMER 8H30 - 9H20
- HIIT 9H - 9H45
- BODYSCULPT 12H30 13H15
- TRX FUSION 12H - 12H45
- HIIT 12H45 13H30
- PILATES REFORMER 12H-12H50
- PILATES REFORMER 13H-13H50
- HYROX 18H30 - 19H15
- PILATES REFORMER 18H30 - 19H20
- BODY POWER 19H30 - 20H15
- PILATES REFORMER 19H30 - 20H20

MERCREDI

- HYROX 7H30 - 8H15
- PILATES MAT 8H30 - 9H15
- PILATES REFORMER 8H - 8H50
- PILATES REFORMER 9H - 9H50
- PILATES MAT 12H30 - 13H15
- HYROX 12H - 12H45
- CORE TRAINING 12H45 - 13H30
- PILATES REFORMER 12H-12H50
- PILATES REFORMER 13H-13H50
- YOGA VINYASA 18H15 - 19H15
- PILATES REFORMER 18H - 18H50
- BODYSCULPT 19H15 20H
- HYROX 19H30 20H15
- PILATES REFORMER 19H - 19H50

JEUDI

- BOOTY & ABS 8H30 - 9H15
- PILATES REFORMER 8H30 - 9H20
- YOGA VINYASA 12H15 13H15
- HIIT 12H30 13H15
- PILATES REFORMER 12H-12H50
- PILATES REFORMER 13H-13H50
- PILATES MAT 18H30 - 19H15
- PILATES REFORMER 18H30 - 19H20
- TRX FUSION 19H30 - 20H15
- PILATES REFORMER 19H30 - 20H20

VENDREDI

- MORNING YOGA 8H15 - 9H
- PILATES REFORMER 8H - 8H50
- BODY SCULPT 9H - 9H45
- PILATES REFORMER 9H - 9H50
- BODY POWER 12H30 13H15
- HYROX 12H30 13H15
- PILATES REFORMER 12H-12H50
- PILATES REFORMER 13H-13H50
- PILATES MAT 18H15 - 19H
- PILATES REFORMER 18H - 18H50
- BOOTY & ABS 19H - 19H45
- PILATES REFORMER 19H - 19H50

SAMEDI

- HIIT 10H - 10H45
- PILATES REFORMER 10H - 10H50
- YOGA VINYASA 10H45 - 11H45
- PILATES REFORMER 11H - 11H50
- STRETCH & MOBILITÉ 11H45 - 12H30

DIMANCHE

- PILATES MAT 10H - 10H45
- BODY POWER 10H45 - 11H30
- PILATES REFORMER 11H - 11H50
- HYROX 11H45 - 12H30
- PILATES REFORMER 12H - 12H50