

Planning Fitness

Septembre 2026
à Juin 2027

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

	09:15 ⌚ 1h Pilates					
10:15 ⌚ 45 min Swiss Ball	11:15 ⌚ 45 min Cuisses Abdos Fessiers	10:15 ⌚ 1h Yoga Hatha	10:00 ⌚ 1h Yoga Restauratif	10:15 ⌚ 45 min Gym Douce		
11:15 ⌚ 45 min Body Sculpt	12:20 ⌚ 45 min Circuit Forme	11h30 ⌚ 45 min Pilates	11:15 ⌚ 45 min Body Sculpt	11:15 ⌚ 45 min Stretching		
12:20 ⌚ 45 min Cross Training Intensity		12:30 ⌚ 30 min Abdos Express	12:20 ⌚ 45 min Cross Training Discovery	12:20 ⌚ 45 min Body Barre		
12:30 ⌚ 1h Yoga Vinyasa			12:20 ⌚ 45 min Pilates			
15:30 ⌚ 45 min Pilates	17:15 ⌚ 45 min Cuisses Abdos Fessiers	17:15 ⌚ 45 min Swiss Ball	17:15 ⌚ 45 min Step Débutant			
17:15 ⌚ 45 min Gym Douce	18:15 ⌚ 1h Cross Training Intensity	18:15 ⌚ 45 min Circuit Forme	18:15 ⌚ Cuisses Abdos Fessiers	18:15 ⌚ 1h Yoga Vinyasa		
18:15 ⌚ 45 min Step intermédiaire/ avancé	18:15 ⌚ 1h Pilates	19:15 ⌚ 45 min Stretching	19:15 ⌚ 45 min Body Sculpt			
19:15 ⌚ 45 min Cuisses Abdos Fessiers	19:30 ⌚ 30 min Abdos Express					