



## PLANNING



| LUNDI                            | MARDI                          | MERCREDI                         | JEUDI                           | VENDREDI                        | SAMEDI                           | DIMANCHE                        |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 09H00- 10H00<br>ACCES LIBRE      | 09H00- 10H00<br>ACCES LIBRE    | 09H00- 10H00<br>ACCES LIBRE      | 09H00- 10H00<br>ACCES LIBRE     | 09H00- 10H00<br>ACCES LIBRE     | 10H00- 10H30<br>ACCES LIBRE      | 10H00- 10H30<br>ACCES LIBRE     |
| 10H00- 10H30<br>C.A.F            | 10H00- 10H30<br>LADY-BUSTE     | 10H00- 10H30<br>ABDO-TAILLE      | 10H00- 10H30<br>FULL-BODY       | 10H00- 10H30<br>SLIM LEG        | 10H30- 11H00<br>CARDIO-JUMP      | 10H30- 11H00<br>C.A.F           |
| 10H30- 11H00<br>STEP CARDIO      | 10H30- 11H00<br>CARDIO JUMP    | 10H30- 11H00<br>ZUMBA            | 10H30- 11H00<br>LADY BURN       | 10H30- 11H00<br>ABDOS X TREME   | 11H00- 11H30<br>CARDIO JUMP      | 11H00- 11H30<br>CARDIO JUMP     |
| 11H00- 11H30<br>RDV COACHE       | 11H00- 11H30<br>SLIM LEG       | 11H00- 11H30<br>LADY BUSTE       | 11H00- 11H30<br>SPECIAL GAINAGE | 11H00- 11H30<br>RDV COACHE      | 11H30- 12H00<br>ZEN-POSTURAL     | 11H30- 12H00<br>LADY BUSTE      |
| 11H30- 12H00<br>LADY SCULPT      | 11H30- 12H00<br>ABDO TAILLE    | 11H30- 12H00<br>LADY BOXING      | 11H30- 12H00<br>ZUMBA           | 11H30- 12H00<br>FIT & GYM       | 12H00- 12H30<br>C.A.F            | 12H00- 12H30<br>SPECIAL GAINAGE |
| 12H00- 12H30<br>CUISSSE FESSIER  | 12H00- 12H30<br>C.A.F          | 12H00- 12H30<br>SLIM LEG         | 12H00- 12H30<br>C.A.F           | 12H00- 12H30<br>LADY BUSTE      | 12H30- 13H00<br>ZUMBA            | 12H30- 13H00<br>STRETCHING      |
| 12H30- 13H00<br>ABDO TAILLE      | 12H30- 13H00<br>ZUMBA          | 12H30- 13H00<br>ABDO X TREME     | 12H30- 13H00<br>LADY BUSTE      | 12H30- 13H00<br>ABDOS-FESSIERS  | 13H00- 13H30<br>FIT & GYM        | 13H00- 13H30<br>CUISSSE FESSIER |
| 13H00- 13H30<br>STRETCHING       | 13H00- 13H30<br>LADY SCULPT    | 13H00- 13H30<br>STRETCHING       | 13H00- 13H30<br>CUISSSE FESSIER | 13H00- 13H30<br>FULL BODY       | 13H30- 14H00<br>ABDO X TREME     | 13H30- 14H00<br>ACCES LIBRE     |
| 13H30- 14H00<br>RDV COACHE       | 13H30- 14H00<br>STRETCHING     | 13H30- 14H00<br>RDV COACHE       | 13H30- 14H00<br>FIT & GYM       | 13H30- 14H00<br>STEP CARDIO     | 14H00- 14H30<br>CUISSSES-FESSIER |                                 |
| 14H00- 14H30<br>LADY BUSTE       | 14H00- 14H30<br>ABDO TAILLE    | 14H00- 14H30<br>ABDO TAILLE      | 14H00- 14H30<br>RDV COACHE      | 14H00- 14H30<br>STRETCHING      | 14H30- 15H00<br>ACCES LIBRE      |                                 |
| 14H30- 16H30<br>RDV COACHE       | 14H30- 16H30<br>RDV COACHE     | 14H30- 16H30<br>RDV COACHE       | 14H30- 16H30<br>RDV COACHE      | 14H30- 16H30<br>RDV COACHE      | 15H00- 15H30<br>RDV COACHE       |                                 |
| ACCES LIBRE<br>ESPACE SENIOR     | ACCES LIBRE<br>ESPACE SENIOR   | ACCES LIBRE<br>ESPACE SENIOR     | ACCES LIBRE<br>ESPACE SENIOR    | ACCES LIBRE<br>ESPACE SENIOR    | ACCES LIBRE<br>ESPACE SENIOR     |                                 |
| 16H30- 17H00<br>ABDOS TAILLE     | 16H30- 17H00<br>CARDIO JUMP    | 16H30- 17H00<br>RDV COACHE       | 16H30- 17H00<br>ABDOS TAILLE    | 16H30- 17H00<br>ABDOS TAILLE    | 15H30- 16H00<br>CARDIO JUMP      |                                 |
| 17H00- 17H30<br>CUISSSES-FESSIER | 17H00- 17H30<br>C.A.F          | 17H00- 17H30<br>CUISSSES-FESSIER | 17H00- 17H30<br>CARDIO JUMP     | 17H00- 17H30<br>LADY BUSTE      | 16H00- 16H30<br>CUISSSES-FESSIER |                                 |
| 17H30- 18H00<br>CARDIO JUMP      | 17H30- 18H00<br>ZUMBA          | 17H30- 18H00<br>SPECIAL GAINAGE  | 17H30- 18H00<br>ABDO X TREM     | 17H30- 18H00<br>LADY BURN       | 16H30- 17H00<br>ACCES LIBRE      |                                 |
| 18H00- 18H30<br>C.A.F            | 18H00- 18H30<br>LADY SCULPT    | 18H00- 18H30<br>LADY BURN        | 18H00- 18H30<br>ZUMBA           | 18H00- 18H30<br>SLIM LEG        |                                  |                                 |
| 18H30- 19H00<br>ZUMBA            | 18H30- 19H00<br>LADY BUSTE     | 18H30- 19H00<br>SLIM LEG         | 18H30- 19H00<br>LADY SCULPT     | 18H30- 19H00<br>ZUMBA           |                                  |                                 |
| 19H00- 19H30<br>LADY SLULPT      | 19H00- 19H30<br>ZUMBA          | 19H00- 19H30<br>VENTRE PLAT      | 19H00- 19H30<br>STEP CARDIO     | 19H00- 19H30<br>SPECIAL GAINAGE |                                  |                                 |
| 19H30- 20H00<br>STEP CARDIO      | 19H30-20H00<br>SPECIAL GAINAGE | 19H30- 20H00<br>ZUMBA            | 19H30- 20H00<br>ZEN POSTURAL    | 19H30- 20H00<br>LADY BOXING     |                                  |                                 |
| 20H00- 20H30<br>SLIM LEG         | 20H00- 20H30<br>STRETCHING     | 20H00- 20H30<br>LADY BUSTE       | 20H00- 20H30<br>C.A.F           | 20H00- 20H30<br>ZEN POSTURAL    |                                  |                                 |