

# PLANNING COOL FITNESS 3000 PRINTEMPS ETE 2016

| LUNDI                                                                                                 |                                                                                                  | MARDI                                                                                                  |                                                                                                  | MERCREDI                                                                                               |             | JEUDI                                                                                                     |                                                                                                    | VENDREDI                                                                                              |                                                                                                    | SAMEDI                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                  |                                                                                                        |             |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                          |
| 9H30-10H15                                                                                            |                                                                                                  | 9H30-10H45                                                                                             |                                                                                                  | 9H30-10H30                                                                                             |             | 9H30-10H45                                                                                                |                                                                                                    | 9H30-10H30                                                                                            |                                                                                                    | 9h30-10h15                                                                                               |
|  LESMILLS BODYBALANCE |                                                                                                  | YOGA                                                                                                   |                                                                                                  | CARDIO SCULPT                                                                                          |             | YOGA                                                                                                      |                                                                                                    | BODYSCULPT                                                                                            |                                                                                                    |  LESMILLS BODYBALANCE |
| 10H15-11H00                                                                                           |                                                                                                  | 10H45-11H15                                                                                            |                                                                                                  | 10H30-11H15                                                                                            |             | 10H45-11H30                                                                                               |                                                                                                    | 10H30-11H15                                                                                           |                                                                                                    | 10h15-11h00                                                                                              |
| LIA                                                                                                   |                                                                                                  |  LESMILLS BODYPUMP    |                                                                                                  | PILATES                                                                                                |             | CAF                                                                                                       |                                                                                                    | STRETCHING                                                                                            |                                                                                                    | CAF                                                                                                      |
|                                                                                                       |                                                                                                  | 11H15-11H45                                                                                            |                                                                                                  |                                                                                                        |             |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                    | 11H00-11H45                                                                                              |
|                                                                                                       |                                                                                                  |  LESMILLS CXWORX      |                                                                                                  |                                                                                                        |             |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                    |  LESMILLS RPM         |
|                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                  |                                                                                                        |             |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                          |
| 12H30-13H45                                                                                           |                                                                                                  | 12H15-13H00                                                                                            | 12H15-13H00                                                                                      | 12H15-12H45                                                                                            |             | 12H15-13H00                                                                                               | 12H15-13H15                                                                                        | 12H30-13H30                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                          |
| YOGA                                                                                                  |                                                                                                  | CAF                                                                                                    |  LESMILLS RPM   | CARDIO COMBAT                                                                                          |             |  ZUMBA FITNESS         | SPINNING                                                                                           |  LESMILLS BODYPUMP |                                                                                                    |                                                                                                          |
|                                                                                                       |                                                                                                  | 13H00-13H45                                                                                            |                                                                                                  | 12H45-13H15                                                                                            |             | 13H00-13H45                                                                                               |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                          |
|                                                                                                       |                                                                                                  |  LESMILLS BODYBALANCE |                                                                                                  |  LESMILLS CXWORX     |             | PILATES                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                          |
|                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                  | 13H15-13H45                                                                                            |             |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                          |
|                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                  | STRETCHING                                                                                             |             |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                          |
|                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                  |                                                                                                        |             |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                          |
|                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                  |                                                                                                        |             |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                          |
| 17H00-17H30                                                                                           |                                                                                                  | 17H00-17H45                                                                                            |                                                                                                  | 17H00-17H30                                                                                            |             | 16H45-17H30                                                                                               |                                                                                                    | 17H00-17H30                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                          |
|  LESMILLS CXWORX     |                                                                                                  | CAF                                                                                                    |                                                                                                  | CORE TRAINING                                                                                          |             |  LESMILLS BODYBALANCE |                                                                                                    | PILATES                                                                                               |                                                                                                    |                                                                                                          |
| 17H30-18H15                                                                                           |                                                                                                  | 17H45-18H30                                                                                            |                                                                                                  | 17H30-18H15                                                                                            |             | 17H30-18H15                                                                                               |                                                                                                    | 17H30-18H00                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                          |
| PILATES                                                                                               |                                                                                                  |  ZUMBA FITNESS      |                                                                                                  |  LESMILLS BODYPUMP |             |  LESMILLS BODYJAM    |                                                                                                    | CARDIO TRAINING                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                          |
| 18H15-19H00                                                                                           | 18H30-19H30                                                                                      | 18H30-19H15                                                                                            | 18H30-19H15                                                                                      | 18H15-19H00                                                                                            |             | 18H15-19H00                                                                                               |                                                                                                    | 18H00-18H30                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                          |
| CARDIO TRAINING                                                                                       |  LESMILLS RPM | STEP2                                                                                                  |  LESMILLS RPM | LIA                                                                                                    | 18H30-19H30 | STEP 1/2                                                                                                  |                                                                                                    |  LESMILLS CXWORX |                                                                                                    |                                                                                                          |
| 19H00-20H00                                                                                           |                                                                                                  | 19H15-20H00                                                                                            |                                                                                                  | 19H00-19H30                                                                                            | SPINNING    | 19H00-19H30                                                                                               | 19H15-20H00                                                                                        | 18H30-19H15                                                                                           | 18H30-19H30                                                                                        |                                                                                                          |
|  LESMILLS BODYPUMP  |                                                                                                  | CARDIO COMBAT                                                                                          |                                                                                                  | CAF                                                                                                    |             |  LESMILLS BODYPUMP   |  LESMILLS RPM | BODYSCULT                                                                                             |  LESMILLS RPM |                                                                                                          |
|                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                  | 19H30-20H45                                                                                            |             | 19H30-20H00                                                                                               |                                                                                                    | 19H15-20H00                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                          |
|                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                  | YOGA                                                                                                   |             |  LESMILLS CXWORX     |                                                                                                    |  ZUMBA FITNESS   |                                                                                                    |                                                                                                          |
|                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                  |                                                                                                        |             |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                          |

NAWELL

SCOTT

AXEL

NAT

FLO

