

Semaine du 3 au 9 août

Planning susceptible d'être modifié

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h15 - 10h	9h15 - 10h		9h15 - 10h
	Circuit renfo	Pilates		CAF
10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h30
CAF	Yoga	Gym douce	Circuit training	Stretching
10h45 - 11h15	11h - 11h45		10h45 - 11h30	
Stretching	Pilates adapté		Gym sensorielle des fascias	
12h15 - 13h			12h15 - 13h	12h15 - 13h
Baila			CAF	Pilates
18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	
TRX	Pound	CAF	Body sculpt	
19h - 19h45	19h - 19h45	19h - 19h45		
CAF	Pilates	Yin yoga		

Semaine du 10 au 16 août

Planning susceptible d'être modifié

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h15 - 10h	9h15 - 10h		9h15 - 10h
	TRX renfo	Pilates		CAF
10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h30
CAF	Do-in	Gym douce	Baila	Stretching
10h45 - 11h15	11h - 11h45		10h45 - 11h30	
Stretching	Pilates adapté		Yoga	
12h15 - 13h			12h15 - 13h	12h15 - 13h
Circuit training			CAF	Yin yoga
18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	
HIIT	Gym ball	CAF	Circuit renfo	
19h - 19h45	19h - 19h45	19h - 19h45		
CAF	Yoga	Pilates		

Semaine du 17 au 23 août

Planning susceptible d'être modifié

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h15 - 10h	9h15 - 10h		9h15 - 10h
	Body Barre	Pilates		CAF
10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h30
CAF	Stretch/relaxation	Gym douce	Fitbike	Stretching
10h45 - 11h15	11h - 11h45		10h45 - 11h30	
Stretching	Pilates adapté		Body équilibre	
12h15 - 13h			12h15 - 13h	12h15 - 13h
HIIT			CAF	Yoga
18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	
Fitbike	Circuit renfo	CAF	TRX renfo	
19h - 19h45	19h - 19h45	19h - 19h45		
CAF	Do-in	Yoga		

Semaine du 24 au 30 août

Planning susceptible d'être modifié

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h15 - 10h	9h15 - 10h		9h15 - 10h
	Circuit renfo	Pilates		CAF
10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h30
CAF	Yoga	Gym douce	HIIT	Stretching
10h45 - 11h15	11h - 11h45		10h45 - 11h30	
Stretching	Pilates adapté		Stretching/relaxation	
12h15 - 13h			12h15 - 13h	12h15 - 13h
Fitbike			CAF	Pilates
18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	
Baila	Body sculpt	CAF	Pound	
19h - 19h45	19h - 19h45	19h - 19h45		
CAF	Pilates	Body équilibre		

Lundi 31 août

Planning susceptible d'être modifié

Lundi
10h - 10h45
CAF
10h45 - 11h15
Stretching
12h15 - 13h
Baila
18h15 - 19h
Fitbike
19h - 19h45
CAF

Semaine du 6 au 12 juillet

Planning susceptible d'être modifié

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h15 - 10h Gym ball	9h15 - 10h Pilates		9h15 - 10h CAF
10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h30
CAF	Yoga	Gym douce	TBC	Stretching
10h45 - 11h15	11h - 11h45		10h45 - 11h30	
Stretching	Pilates adapté		Body Equilibre	
12h15 - 13h			12h15 - 13h	12h15 - 13h
Fitbike			CAF	Pilates
18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	
TRX	Body barre	CAF	Circuit renfo	
19h - 19h45	19h - 19h45	19h - 19h45		
CAF	Pilates	Yin yoga		

Semaine du 13 au 19 juillet

Planning susceptible d'être modifié

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		9h15 - 10h Pilates		9h15 - 10h CAF
10h - 10h45		10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h30
CAF		Gym douce	TRX	Stretching
10h45 - 11h15			10h45 - 11h30	
Stretching			Yin yoga	
12h15 - 13h			12h15 - 13h	12h15 - 13h
Circuit training			CAF	Yoga
18h15 - 19h		18h15 - 19h	18h15 - 19h	
HIIT		CAF	Body sculpt	
19h - 19h45		19h - 19h45		
CAF		Yoga TRX		

Semaine du 20 au 26 juillet

Planning susceptible d'être modifié

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h15 - 10h Body sculpt	9h15 - 10h Pilates		9h15 - 10h CAF
10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h30
CAF	Yin yoga	Gym douce	HIIT	Stretching
10h45 - 11h15	11h - 11h45		10h45 - 11h30	
Stretching	Pilates adapté		Pilates	
12h15 - 13h			12h15 - 13h	12h15 - 13h
Baila			CAF	Yoga TRX
18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	
Circuit training	TRX renfo	CAF	Gym Ball	
19h - 19h45	19h - 19h45	19h - 19h45		
CAF	Yoga	Pilates		

Semaine du 27 juillet au 2 août

Planning susceptible d'être modifié

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h15 - 10h Body sculpt	9h15 - 10h Pilates		9h15 - 10h CAF
10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h30
CAF	Yoga	Gym douce	Baila	Stretching
10h45 - 11h15	11h - 11h45		10h45 - 11h30	
Stretching	Pilates adapté		Do-in	
12h15 - 13h			12h15 - 13h	12h15 - 13h
TRX			CAF	Pilates
18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h	
HIIT	Circuit renfo	CAF	Pound	
19h - 19h45	19h - 19h45	19h - 19h45		
CAF	Gym sensorielle des fascias	Yoga		