



PLANNING

2025/2026

LUNDI

PILATES
10H00-10H45

STRETCHING
10H45-11H15

CAF
12H15-13H00

CARDIO-ABDOS
18H15-18H45

PUMP
18H45-19H30

STRETCHING
19H30-20H00

MARDI

**YOGA
VINYASA**
10H00-10H45

CROSS
12H15-13H00

STEP
18H15-19H00

ZUMBA
19H00-19H45

MERCREDI

AERO-DANCE
10H00-10H45

PUMP
12H15-13H00

CROSS
18H15-19H15

MOVE - CARDIO
19H15-19H45

STRETCHING
19H45-20H15

JEUDI

**YIN
YOGA**
10H00-10H45

YOGA
12H15-13H00

PUMP
18H15-19H15

STRETCHING
19H15-19H45

VENDREDI

GYM POSTURAL
10H00-10H45

STRETCHING
10H45-11H15

CROSS
12H15-13H00

STEP DEBUTANT
18H15-19H00

CAF
19H00-19H45

STRETCHING
19H45-20H15

SAMEDI

100% ABDOS
9H30-10H00

AERO-DANCE
10H00-10H45

PUMP
11H00-11H45