

# Planning Janvier 2024

Valable à partir du 8 janvier 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jendredi	Vendredi	Samedi
10h00 Abdos 30'	10h00 Body Perfect 1h	10h00 Dos/Abdos 30'	10h00 Total Concept 1h	10h00 Pilates 45'	10h00 Total Concept 1h
10h30 Tonic Gym 30'		10h30 Stretching 30'			
12h30 Body Perfect 45'	12h30 Pilates 45'	12h30 Cross Training 30'	12h30 Body Perfect 45'	12h30 Full Cardio 45'	
17h45 HIIT 30'	17h30 Total Concept 45'	17h45 Cardio power* 1h	17h30 Step Deb 45'	18h00 Circuit Training 1h	
18h30 Body Perfect 45'	18h30 Step Inter 45'	19h00 Yoga 1h30	18h30 Body Perfect 45'		
19h30 Pilates 45'	19h30 CAF 45'		19h30 Pilates 45'		

\* 30min cardio power  
15min abdos  
15min stretch

## Nos horaires

Lundi au vendredi

9h00-20h30

Samedi

8h30-12h30

Dimanche

9h30-12h30

