

PLANNING SALLE

du 5 au 31 juillet 2021

| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | JEUDI | | VENDREDI | SAMEDI |
|-----------------------------------|--------------------|--------------------|---|--------------------------|---------------------------------|------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| PILATES FLOW 9H15 - 10H15 | | | | | | | | |
| ABS CONDITIONING 10H15 - 11H15 | | | | BALANCE 10H15 - 11H15 | | | ABS CONDITIONING 10H15 - 11H15 | WOD Débutant 10H - 11H |
| | | | | | | | | WOD 11H - 12H |
| WOD 12H15 - 13H | ABS 12H15 - 13H | WOD 12H15 - 13H | | WOD 12H15 - 13H | ABS CONDITIONING 12H15 - 13H | | WOD 12H15 - 13H | |
| | | | | | | | | |
| WOD 17H - 18H | WOD 17H - 18H | ABS 17H - 18H | OPTIMISATION DU MOUVEMENT 17H - 18H | | FLOW 17H - 18H | WOD 17H - 18H | ABS CONDITIONING 17H - 18H | Fermeture de la salle à 16H |
| HALTÉRO 18H - 19H30 | WOD 18H - 19H | FLOW 18H - 19H | | | WOD 18H - 19H | | WOD 18H - 19H | |
| Fermeture de la salle à 20H | | | | | | | | |