

PLANNING 14 SEPTEMBRE – 11 DECEMBRE



MATIN

07h30 – 09h30

MIDI

11h30 – 14h30

SOIR

18h00 – 21h00

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
BOXE 08:00 – 08:45	POSTURAL 08:00 – 08:30	COMBO DOWN 08:00 – 08:30	TOTAL BODY 08:00 – 08:30	
ZUMBA 12:15 – 13:00	COMBO DOWN 12:15 – 12:45	PILATES 12:15 – 13:00	ABDOS DOS 12:15 – 13:00	BODY BARRE 12:15 – 13:00
ABDOS FLASH 13:00 – 13:30	YOGA 12:45 – 13:45	TOTAL BODY 13:00 – 13:45	PILATES 13:00 – 13:45	YOGA 13:00 – 13:30
BODY BARRE 18:30 – 19:15	FREE CARDIO 18:30 – 19:15	HIIT 18:30 – 19:15	CAF 18:30 – 19:15	INTERVAL TRAINING 16:30 – 17:15
ABDOS FLASH 19:15 – 20:00	TOTAL BODY 19:15 – 19:45	COMBO DOWN 19:15 – 19:45	FREE CARDIO 19:15 – 19:45	

Intensité supérieure

Intensité modérée

Intensité faible