

PLANNING D'ACTIVITÉS SALLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 - 10h30 Mobility					9h30 - 10h30 Hatha Yoga
	10h30 - 11h30 Gym mixte	10h30 - 11h30 Pilates Débutants		10h30 - 11h30 Stretching	10h30 - 11h30 Yoga Vinyasa
12h30 - 13h30 Pilates Débutants	12h15 - 13h15 Hybrid Training (Full body)	12h30 - 13h30 Mobility	12h30 - 13h30 Pilates réguliers	12h30 - 13h30 Core Training (Abdos-Fessiers)	
18h00 - 19h00 Pilates réguliers	18h30 - 19h30 Hybrid Training (Bas du corps)	18h30 - 19h30 Core Training (Abdos-Fessiers)	18h15 - 19h15 Yoga Vinyasa	18h15 - 19h15 Pilates Débutants	
19h00 - 20h00 Hybrid Training (haut du corps)	19h30 - 20h30 Pilates Débutants	19h30 - 20h30 Cardio Training	19h15 - 20h15 Mobility	19h15 - 20h15 Hybrid Training (Full body)	