

# PLANNING FITNESS CLAYE-SOUILLY

A PARTIR DU **04.09.2023**

6H - 22H

6H - 18H

6H - 16H

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

**DIMANCHE**

9.15 - 10.00

**SPINNING**

10.15 - 10.45

**ABDOS - FESSIERS**

11.00 - 11.55

**YOGA**

12.30 - 13.15

**SPINNING**

17.45 - 18.15

**ABDOS - FESSIERS**

18.25 - 19.20

**LES MILLS BODYPUMP**

18.30 - 19.30

**WOD**

19.25 - 20.20

**LES MILLS BODYJAM**

19.45 - 20.45

**WOD**

20.20 - 21.00

**STEP DÉBUTANT**

10.00 - 10.45

**SWISS BALL**

12.30 - 13.00

**ABDOS - FESSIERS**

13.00 - 13.30

**HIIT FORCE**

18.00 - 18.30

**HAUT DU CORPS**

18.30 - 19.00

**SPINNING**

19.10 - 19.55

**C. A. F**

20.00 - 21.00

**ZUMBA**

10.00 - 10.45

**STRETCHING**

11.00 - 11.45

**PILATES**

12.30 - 13.15

**T. R. X**

18.15 - 18.45

**HIIT**

18.50 - 19.30

**SWISS BALL**

19.35 - 20.25

**LES MILLS BODYPUMP**

20.30 - 21.00

**STRETCHING**

**COURS COLLECTIFS**

**VAUJOURS**

17.45 - 18.15

**T. R. X**

18.20 - 18.50

**SPÉCIAL FESSIERS**

19.00 - 20.00

**LES MILLS BODYATTACK**

20.10 - 21.00

**YOGA**

10.00 - 10.45

**SPINNING**

11.00 - 11.45

**STRETCHING**

12.30 - 13.15

**C. A. F**

18.00 - 18.30

**HIIT CARDIO**

18.45 - 19.30

**SPINNING**

19.40 - 20.30

**WOD**

9.45 - 10.15

**SPÉCIAL ABDOS**

10.15 - 11.15

**LES MILLS BODYATTACK**

11.20 - 11.50

**HIIT FORCE**

9.45 - 10.15

**SPÉCIAL FESSIERS**

10.15 - 11.15

**LES MILLS BODYPUMP**

11.30 - 12.15

**SPINNING**

**FAMILY**  
FITNESS

**RESAMANIA V2**

- Cours en réservations :  
**SWISS BALL, HIIT, SPINNING, TRX ET WOD**
- 6 jours à l'avance à l'heure du cours
- Délai d'annulation : 2h
- 3 absences en 1 mois = 2 semaines de blocage
- Merci d'arriver 5 min à l'avance !

**Cours en simultanés**