



# PLANNING 2023-2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Pilates débutant</b> 9h30-10h15	<b>Toni pilates</b> 10h15 - 11h00	<b>Yoga stretch</b> 9h15-10h00	<b>Gym Silhouette</b> 10h-10h45	<b>Toni pilates</b> 10h00- 10h45	
<b>Training Minceur</b> 11h-11h45	<b>Stretching</b> 11h15-12h00	<b>CAF</b> 10h-10h45	<b>Yoga stretch</b> 11h15-12h	<b>Pilates débutant</b> 11h-11h45	<b>Yoga</b> 11h00-12h00
<b>Pilates</b> 12h30-13h15	<b>Training Minceur</b> 12h30-13h15	<b>Pilates</b> 11h - 11h45	<b>Yoga Pilates</b> 12h30-13h15	<b>TOTAL Renfo</b> 12h30-13h15	
<b>TOTAL GAINAGE</b> 18h30- 19h00	<b>Step basic</b> 18h00-18h30	<b>Total Renfo</b> 18h15-19h00	<b>Stretching</b> 18h00- 18h30	<b>Training Minceur</b> 18h00 - 18h45	
<b>Pilates</b> 18h15-19h	<b>Body barre</b> 18h45-19h30	<b>Step choré</b> 19h00-19h45	<b>CAF</b> 18h30 - 19h15	<b>Yoga stretch</b> 19h00-19h45	
<b>Gym Silhouette</b> 19h-19h45	<b>Stretching</b> 19h30-20h00	<b>Pilates débutant</b> 19h30-20h15	<b>Zumba</b> 19h15 - 20h15		
<b>Yoga Pilates</b> 19h15-20h00					