

# Planning



PLANNING FITNESS  
OPEN HOURS: 8H30 - 20H30  
SÉANCES ENTRE 45 MIN ET 1H

## Lundi

PILATES	12H30
CROSS TRAINING	12H30
BIKE	18H00
PILATES	18H30
CROSS TRAINING	18H45
POWER YOGA	19H30

## Mardi

PILATES	09H00
HYROX TRAINING	12H30
PILATES REFORMER	12H30
PILATES	18H15
CROSS TRAINING / HYROX	18H30

## Mercredi

MOBILITÉ	09H30
PILATES	12H15
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	12H30
PILATES	17H30
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	17H30
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18H30
PILATES REFORMER	18H45
BIKE	19H15

## Jeudi

PILATES	09H00
HATHA YOGA	10H00
MOBILITÉ	12H30
PILATES	18H00
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18H30
YOGA DOUX	19H00
HYROX TRAINING	19H15

## Vendredi

BIKE	10H00
MOBILITÉ	12H30
CROSS TRAINING	18H30

## Samedi

BIKE	11H30
------	-------

### Coaching privé

( 60 MIN AVEC UN COACH )

TOUTES LES HEURES DU LUNDI  
AU SAMEDI

### EMS

( 20MIN = 4H DE SPORT )

TOUTES LES 45MIN DU LUNDI  
AU SAMEDI

RESERVEZ VOS SÉANCES SUR NOTRE APPLICATION DECIPLUS