

PLANNING D'ACTIVITES **COURS FITNESS**

Vacances scolaires 2025 / 2026

LUNDI 22/12	MARDI 23/12	MERCREDI 24/12	JEUDI 25/12	VENDREDI 26/12	SAMEDI 27/12
10h15 CARDIO TONIC	10h15 FAC	FERMETURE		10h15 STEP DEBUTANT	10h15 HIIT
11h15 BODY BARRE	11h15 RENFO MUSCULAIRE			11h15 RENFO MUSCULAIRE	11h15 FAC
12h30 STRETCHING	12h30 HIIT			12h30 BODY BARRE	12h30 STRETCHING
17h00 HIIT				17h00 CARDIO TONIC	
18h00 FAC	18h00 BIKE INDOOR			18h00 BIKE INDOOR	
19h00 BIKE INDOOR	19h00 BODY BARRE			19h00 FAC	
	20h00 HIIT				

PLANNING D'ACTIVITES **COURS FITNESS**

Vacances scolaires 2025 / 2026

LUNDI 29/12	MARDI 30/12	MERCREDI 31/12	JEUDI 01/01	VENDREDI 02/01	SAMEDI 03/01
10h15 CARDIO TONIC	10h15 FAC	10h15 STRETCHING	FERMETURE	10h15 STEP DEBUTANT	10h15 HIIT
11h15 BODY BARRE	11h15 RENFO MUSCULAIRE	11h15 FAC		11h15 RENFO MUSCULAIRE	11h15 FAC
12h30 STRETCHING	12h30 HIIT	12h30 BIKE INDOOR		12h30 BODY BARRE	12h30 STRETCHING
17h00 HIIT				17h00 CARDIO TONIC	
18h00 FAC	18h00 BIKE INDOOR			18h00 BIKE INDOOR	
19h00 BIKE INDOOR	19h00 BODY BARRE			19h00 FAC	
	20h00 HIIT				