C2 - Confidential

PLANNING FITNESS - NOVEMBRE 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				11h15 - 12h15 RENFORCEMENT Musculaire Jessica
12h15 - 13h00 CROSS TRAINING Laurine	12h15 - 13h00 PILATE Jessica	12h15 - 13h00 CIRCUIT RENFO Laurine	12h15 - 13h00 CROSS TRAINING Laurine 12h15 - 13h00 PILATE - DOJO Jessica	12h15 - 13h00 RENFORCEMENT Musculaire Jessica
	15h00 - 16h00 REVEIL Musculaire Jessica 16h00 - 16h45 DEVELOPPEMENT Musculaire Jéssica 16h45 - 17h30 RENFORCEMENT Musculaire Jessica			
17h30 - 18h30 FULL BODY Laurine	17h30 - 18h00 HIIT/ TABATA Raniya 18h00 - 18h45 STEP débutant Raniya	17h30 - 18H15 CAF Cuisses abdos fessiers Raniya 18h15 - 19h00 BODY ZEN Raniya	17h45 - 18H30 STRETCH & SCULPT Laurine	17h30 - 18H15 BODYSCULPT Raniya
18h30 - 19h30 STRONG Laurine	18h45 - 19h30 ZUMBA Raniya			18h15 - 19h15 STEP niveau confirmé Raniya

Intensité du cours :
extreme
haute
moyen
faible