

PLANNING Italie

Lundi - Vendredi 07H00 - 22H00

Samedi 08H00 - 19H00

Dimanche 09H00 - 17H00

Semaine du 14 au 20 septembre 2020

LUNDI	Début	Fin	Activité	Durée	Studio
	07H15	08H00	WOD	45	CROSSFIT
	08H15	09H00	CORE TRAINING	45	1
	09H15	10H00	BE FIT	45	2
	10H15	11H00	PILATES	45	1
	10H30	11H15	AQUA FITNESS	45	PISCINE
	12H15	13H00	WOD	45	CROSSFIT
	12H30	13H15	AQUA PUNCHING	45	PISCINE
	15H30	16H15	BE FIT	45	1
	16H30	17H00	ABDOS FESSIERS	30	1
	16H45	17H45	NATATION ACCOMPAGNEE	60	PISCINE
	17H15	18H00	BE STRONG	45	2
	17H15	18H00	TRX BOOTCAMP	45	1
	18H00	18H45	WOD	45	CROSSFIT
	18H15	18H45	ABDOS FESSIERS	45	1
	18H15	19H00	STRETCHING	45	2
	18H15	19H00	AQUA PUNCHING	45	PISCINE
	19H00	19H45	WEIGHT LIFTING	45	CROSSFIT
	19H00	20H00	BODY JAM	60	2
	19H00	19H45	RPM	45	CYCLECLUB
	19H15	20H00	AQUA FITNESS	45	PISCINE
	20H00	20H45	WOD	45	CROSSFIT
	20H00	20H45	TRIP	45	CYCLECLUB
	20H15	20H45	GRIT CARDIO	30	2
	20H15	21H00	AQUA SLIM	45	PISCINE



MARDI	Début	Fin	Activité	Durée	Studio
	07H15	08H00	WOD	45	CROSSFIT
	08H00	08H45	CUISSES ABDOS FESSIERS	45	1
	08H45	09H45	NATATION ACCOMPAGNEE	60	PISCINE
	09H00	09H45	PILATES	45	2
	09H00	09H45	TRX	45	1
	10H00	11H00	EXTREM BOOTCAMP	60	CROSSFIT
	10H00	10H45	BE FIT	45	1
	10H30	11H15	AQUA SLIM	45	PISCINE
	11H30	12H15	WOD	45	CROSSFIT
	12H15	13H00	CORE TRAINING	45	2
	12H30	13H15	AQUA FITNESS	45	PISCINE
	13H30	13H15	WOD	45	CROSSFIT
	13H15	14H00	BOOT CAMP	45	1
	14H30	15H30	GYM DOUCE	60	1
	15H45	16H45	BE FIT	60	1
	17H30	18H15	AQUA FITNESS	45	PISCINE
	18H00	18H45	TRX	45	1
	18H00	18H45	WOD	45	CROSSFIT
	18H30	19H15	AQUA SLIM	45	PISCINE
	19H00	19H45	WOD	45	CROSSFIT
	19H00	20H00	BODY COMBAT	60	1
	19H00	20H00	BODY BALANCE	60	2
	19H30	20H15	AQUA PUNCHING	45	PISCINE
	20H00	20H45	WOD	45	CROSSFIT
	20H15	21H00	RPM	45	CYCLECLUB



MERCREDI	Début	Fin	Activité	Durée	Studio
	07H15	08H00	WOD	45	CROSSFIT
	08H00	08H45	BE STRONG	45	1
	09H00	09H45	SWISS BALL	45	1
	09H00	09H45	BE FIT	45	2



09H15	10H15	NATATION ACCOMPAGNEE	60	PISCINE
10H00	10H45	STRETCHING	45	1
10H00	10H45	CAF	45	2
10H30	11H15	AQUA FITNESS	45	PISCINE
11H00	11H45	ZUMBA	45	2
11H30	12H15	WEIGHT LIFTING	45	CROSSFIT
12H15	13H00	BODY PUMP	45	1
12H30	13H15	AQUA FITNESS	45	PISCINE
12H30	13H15	WOD	45	CROSSFIT
18H00	18H45	WOD	45	CROSSFIT
18H15	19H00	AQUA FITNESS	45	PISCINE
19H00	19H45	POWER LIFTING	45	CROSSFIT
19H30	20H15	AQUA SLIM	45	PISCINE
20H00	20H45	WOD	45	CROSSFIT

JEUDI *Début* *Fin* *Activité* *Durée* *Studio*



07H15	08H00	WOD	45	CROSSFIT
08H00	08H45	CUISSES ABDOS FESSIERS	45	1
09H00	09H45	ZUMBA	45	1
09H15	10H00	AQUA PALMING	45	PISCINE
10H00	10H45	STRETCHING	45	1
10H30	11H15	AQUA FITNESS	45	PISCINE
11H00	11H30	6PACK	30	1
11H30	12H15	WOD	45	CROSSFIT
12H15	12H45	BODY COMBAT	45	1
12H15	13H00	SWISS BALL	45	2
12H30	13H15	AQUA SLIM	45	PISCINE
12H30	13H15	WOD	45	CROSSFIT
13H15	14H00	TRX	45	1
15H00	15H45	BE FIT	45	1
16H00	16H45	STRETCHING	45	1
16H00	17H00	NATATION ACCOMPAGNEE	60	PISCINE
16H00	16H30	ABDOS FESSIERS	30	2
16H45	17H30	PILATES	45	2
17H45	18H30	BE STRONG	45	1
18H00	18H45	WOD	45	CROSSFIT
18H15	19H00	AQUA FITNESS	45	PISCINE
18H30	19H15	BODY PUMP	45	1
19H00	19H45	GYM	45	CROSSFIT
19H15	20H00	AQUA SLIM	45	PISCINE
19H30	20H30	BODY ATTACK	45	1
20H00	20H45	WOD	45	CROSSFIT

VENDREDI *Début* *Fin* *Activité* *Durée* *Studio*



07H15	08H00	WOD	45	CROSSFIT
08H00	08H45	TRX	45	1
08H00	08H45	CUISSES ABDOS FESSIERS	45	2
09H00	09H45	STRETCHING	45	2
09H00	09H45	SWISS BALL	45	1
10H00	10H45	PILATES	45	1
10H00	10H45	BE FIT	45	2
10H30	11H15	AQUA FITNESS	45	PISCINE
11H00	12H00	SOPHROLOGIE	60	1
11H00	11H45	STRETCHING	45	2
11H30	12H15	WOD	45	CROSSFIT
12H15	13H00	BE STRONG	45	2
12H15	13H00	WOD	45	CROSSFIT
12H30	13H15	AQUA PALMING	45	PISCINE
12H30	13H15	WOD	45	CROSSFIT
13H15	14H00	CUISSES ABDOS FESSIERS	45	2
17H15	18H00	TABATA	45	1

17H30	18H15	NATATION ACCOMPAGNEE	45	PISCINE
18H00	19H30	CONDITIONING	90	CROSSFIT
18H15	18H45	GRIT FORCE	30	1
18H30	19H15	AQUA FITNESS	45	PISCINE
18H30	19H15	TRIP	45	CYCLECLUB
19H00	20H00	BODY PUMP	60	1
20H00	21H00	TEAM WOD	60	CROSSFIT

SAMEDI	<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>	<i>Studio</i>
---------------	--------------	------------	-----------------	--------------	---------------



10H00	10H45	WOD	45	CROSSFIT
10H30	11H15	RPM	45	CYCLECLUB
10H30	11H15	AQUA FITNESS	45	PISCINE
11H00	11H45	WOD	45	CROSSFIT
11H30	12H00	BURNING CYCLE	30	CYCLECLUB
12H00	12H45	AQUA SLIM	45	PISCINE
12H00	12H45	WOD	45	CROSSFIT
12H30	13H15	THE TRIP	45	CYCLECLUB
13H15	14H00	INITIATION STEP	45	1
14H00	14H45	WOD	45	CROSSFIT
15H00	15H45	WEIGHT LIFTING	45	CROSSFIT
15H00	15H45	SH'BAM	45	2
16H00	16H45	AQUA FITNESS	45	PISCINE
16H00	16H45	WOD	45	CROSSFIT
16H00	16H45	RPM	45	CYCLECLUB
17H00	17H45	STRETCHING	45	1

DIMANCHE	<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>	<i>Studio</i>
-----------------	--------------	------------	-----------------	--------------	---------------



10H00	10H45	WOD	45	CROSSFIT
10H00	10H45	BE FIT	45	2
10H30	11H15	AQUA FITNESS	45	PISCINE
11H00	11H45	WOD	45	CROSSFIT
11H00	11H45	BODY PUMP	45	1
11H00	11H30	GRIT CARDIO	30	2
11H45	12H30	PILATES	45	2
12H00	12H45	CONDITIONING	45	CROSSFIT
12H00	13H00	BODY ATTACK	60	1
12H45	13H30	SWISS BALL	45	CYCLECLUB
12H00	12H45	AQUA PUNCHING	45	PISCINE
13H45	14H30	YIN YOGA	45	1
15H00	15H45	AQUA PALMING	45	PISCINE