







PLANNING DENFERT

Lundi - Vendredi 07H30 - 21H30
Samedi 08H00 - 18H00
Dimanche Fermé

LUNDI	Début	Fin	Activité	Durée	Studio	
	09H00	10H00	BE FIT	60	S1	
	10H00	10H45	STRETCHING	45	S2	
	12h15	13h00	BE FIT	45	S2	
	12H30	13H30	BODY PUMP	60	S1	
	13H00	13H45	STRETCHING	45	S2	
	17H30	18H30	CMG BOOT CAMP	60	S1	
	18H00	19H00	BE FIT	60	S2	
	18H30	19H30	BODY PUMP	60	S1	
	19H00	19H45	CAF	45	S2	
	19H45	20H30	STRETCHING	45	S2	
	19H45	20h45	BODY-COMBAT	60	S1	
MARDI	Début	Fin	Activité	Durée	Studio	
	9H15	10H00	CAF	45	S1	
	10H00	10H45	STRETCHING	45	S2	
	12H15	13H15	ZUMBA	60	S1	
	12H30	13H30	BODY BALANCE	60	S2	
	14H30	16H00	YOGA HATHA	90	S2	
	17H30	18H30	PILATES	60	S2	
	18H00	18H45	BOXE AND FIT	45	S1	
	18H30	19H15	CAF	45	S2	
	19H00	19H45	BODY ATTACK	60	S1	
	19H15	20H00	STRETCHING	45	S2	
	20H00	21H00	BODY PUMP	60	S1	
MERCREDI	Début	Fin	Activité	Durée	Studio	
	9H00	10H00	BE FIT	60	S1	
	10H00	11H00	BODY BALANCE	60	S2	
	11H00	11H45	CAF	45	S1	
	12H15	13H15	PILATES	60	S2	
	12H30	13H30	BODY PUMP	60	S1	
	17H15	18H15	SOPHROLOGIE	60	S2	
	17H45	18H30	TRX	45	S1	
	18H30	19H30	BODY COMBAT	60	S1	
	19H30	20H30	BODY PUMP	60	S1	
	19H30	20H15	CAF	45	S2	
	JEUDI	Début	Fin	Activité	Durée	Studio
	09H00	9H45	STRETCHING	45	S2	
	10H00	11H00	BE FIT	60	S1	
	12H15	12H45	CMG BOOT CAMP	30	S1	
	12H30	13H15	CAF	45	S2	
	12H45	13H30	TRX	45	S1	
	14H30	16H00	YOGA HATHA	90	S2	
	18H30	19H15	BE FIT	45	S1	
	19H15	19H45	STRETCHING	30	S1	
	20H00	20H45	TRX	45	S1	
	VENDREDI	Début	Fin	Activité	Durée	Studio
		09H00	09H45	CAF	45	S1
10H00		10H45	STRETCHING	45	S2	
12H15		13H15	YOGA HATHA	60	S2	
12H30		13H30	BODY ATTACK	60	S1	
17H00		18H00	PILATES	60	S2	
18H00		18H45	CAF	45	S1	
19H00		19H30	GRIT CARDIO	30	S2	
19H30		20H30	BODY BALANCE	60	S2	
SAMEDI		Début	Fin	Activité	Durée	Studio
		9H30	10H15	TRX	45	S1
		10H15	11H15	BE FIT	60	S2
	10H15	11H15	BODY PUMP	60	S1	
	11H15	12H00	STRETCHING	45	S2	
	11H30	12H30	BODY ATTACK	60	S1	
	12H00	12H45	CAF	45	S2	
	12H30	13H00	GRIT FORCE	30	S1	
	13H00	14H00	BODY COMBAT	60	S1	
	14H00	15H00	BODY PUMP	60	S1	