





PLANNING BASTILLE

Lundi - Vendredi 07H00 - 22H30

Samedi 08H00 - 20H00

Dimanche 09H00 - 20h00

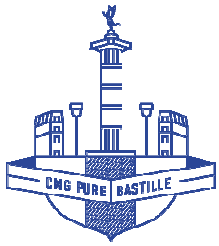
semaine du 14 septembre au 20 septembre 2020

LUNDI	Début	Fin	Activité	Durée	Studio
	07h30	08h00	HIIT	30	S1
	08h00	08H15	ABDOS FLASH	15	S2
	08h30	09H00	GRIT CARDIO	30	S1
	09h15	09H30	ABDOS FLASH	15	S2
	09h45	10H45	PILATES	60	S1
	12H15	13H00	PURE FORME	45	S1
	13H15	14H00	BE STRONG	45	S1
	14H15	15h15	STRETCHING	60	S1
	17H00	17H30	GRIT ATHLETIQUE	30	S1
	17H45	18H00	ABDOS FLASH	15	S2
	18H15	19H00	BODY PUMP	45	S1
	19H00	19H15	ABDOS FLASH	15	S2
	19H15	20H00	BODY COMBAT	45	S1
	20H15	20H45	GRIT CARDIO	30	S1
21H00	22H00	YOGA	60	S1	
MARDI	Début	Fin	Activité	Durée	Studio
	08H00	08H15	ABDOS FLASH	15	S2
	08H30	09H30	BODY PUMP	60	S1
	09H45	10H30	PILATES	45	S1
	10H45	11H00	ABDOS FLASH	15	S2
	12H15	13H00	PURE TABATA	45	S1
	13H15	13H45	GRIT FORCE	30	S1
	14H00	14H45	PURE FORME	45	S1
	17H00	17H45	PILATES	45	S1
	18H00	18H15	ABDOS FLASH	15	S2
	18H30	19H15	TRX	45	S1
	19H15	20H15	BURNING ROW	45	S1
	20H30	20H45	ABDOS FLASH	15	S2
	21H00	21H45	STRETCHING	45	S1
	MERCREDI	Début	Fin	Activité	Durée
	07H15	07H30	ABDOS FLASH	15	S2
	07H45	08H30	TABATA	45	S1
	09H00	09H45	BE STRONG	45	S1
	10H15	10H30	ABDOS FLASH	15	S2
	11H30	12H00	GRIT CARDIO	30	S1
	12H30	13h15	ZUMBA	45	S1
	12H30	12H45	ABDOS FLASH	15	S2
	13H15	14H00	BE STRONG	45	S1
	16H45	17H15	GRIT ATHLETIQUE	30	S1
	17H30	18H30	YOGA	60	S1
	17H45	18H00	ABDOS FLASH	15	S2
	18H45	19H45	BODY COMBAT	60	S1
	19H45	20H00	ABDOS FLASH	15	S2
	20H00	20H45	BODY PUMP	45	S1
21H00	21H30	GRIT FORCE	30	S1	
JEUDI	Début	Fin	Activité	Durée	Studio
	07H15	07H30	ABDOS FLASH	15	S2
	07H30	08H15	PURE TABATA	45	S1
	08H30	09H15	BE STRONG	45	S1
	09H30	09H45	ABDOS FLASH	15	S2
	10H00	10H45	STRETCHING	45	S1
	12H15	13H00	BODY PUMP	45	S1
	13H15	14H00	STRETCHING	45	S1
	14H15	15H00	BE FIT	45	S1
	17H00	17H45	PURE TRAINING	45	S1
	18H00	18H30	GRIT FORCE	30	S1

18H45	19H00	ABDOS FLASH	15	S2
19H30	20H30	ZUMBA	60	S1

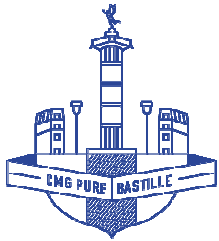
VENREDI

<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>	<i>Studio</i>
07H15	08H00	BODY PUMP	45	S1
08H15	09H00	BE STRONG	45	S1
09H15	09H30	ABDOS FLASH	15	S2
11H00	12H00	YOGA	60	S1
12H15	13H00	PURE TRAINING	45	S1
13H15	14H00	PURE MOBILITY	45	S1
17H00	17H45	BURNING ROW	45	S1
18H00	18H45	BE STRONG	45	S1
19H15	19H30	ABDOS FLASH	15	S2
20H00	20h45	BODY PUMP	45	S1



SAMEDI

<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>	<i>Studio</i>
08h30	09h15	FULL BODY	45	S1
09h45	10h15	GRIT CARDIO	30	S1
10h45	11h00	ABDOS FLASH	15	S2
11h00	12H00	ZUMBA	60	S1
12h00	12h15	ABDOS FLASH	15	S2
12h30	13h15	STRETCHING	45	S1
14H15	15H00	TRX	30	S1
15H15	16H15	YOGA	60	S1
16h30	17h15	BE STRONG	45	S1
17h45	18h00	ABDOS FLASH	15	S2
18h30	19h15	PURE TABATA	45	S1



DIMANCHE

<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>	<i>Studio</i>
09H15	10H00	CAF	45	S1
10H15	11H00	BODY BALANCE	45	S1
11H15	12H00	BODY PUMP	45	S1
12H15	13H00	PILATES	45	S1
15H45	16H30	BE STRONG	45	S1
16H45	17H00	ABDOS FLASH	15	S2
17H15	17H45	GRIT CARDIO	30	S1
18H00	18H15	ABDOS FLASH	15	S2
18H45	19H30	PURE TABATA	45	S1

