








# PLANNING

## ISSY LES MOULINEAUX

Lundi - Vendredi 07H00 - 22H00

Samedi 09H00 - 18H00

Dimanche 9H00 - 15H00

<b>LUNDI</b>	<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>
	7H15	8H00	BODY PUMP	45
	10H15	11H00	BE FIT	45
	12H15	12H45	GRIT FORCE	30
	18H15	19h00	BODY PUMP	45
	19H15	20H00	BODY ATTACK	45
	20H15	21H00	BODY BALANCE	45
<b>MARDI</b>	<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>
	10H15	11h00	CAF	45
	12H15	13H00	BODY PUMP	45
	18H15	19H00	CAF	45
	19H15	20H00	BODY PUMP	45
	20H15	21H00	TABATA	45
<b>MERCREDI</b>	<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>
	9H15	10H00	CAF	45
	10H15	11H00	GYM POSTURALE	45
	12H15	13H00	BODY ATTACK	45
	18H15	18H45	GRIT CARDIO	30
	19H15	20H00	BODY PUMP	45
	20H15	21H00	BODY BALANCE	45
<b>JEUDI</b>	<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>
	09H15	10H00	BE FIT	45
	10H15	11H00	CAF	45
	12H15	13H00	BE STRONG	45
	18H15	19H00	CAF	45
	19H15	19H45	GRIT FORCE	30
	20H15	21H00	STRETCHING	45
<b> VENDREDI</b>	<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>
	7H15	8H00	BODY ATTACK	45
	9H15	10H00	STRETCHING	45
	10H15	11H00	BE STRONG	45
	12H15	13H00	BODY PUMP	45
	18H15	19H00	BE FIT	45
	19H15	20H00	TABATA	45
<b>SAMEDI</b>	<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>
	10H15	11H00	CAF	45
	11H15	12H00	TABATA	45
	12H15	13H00	GYM POSTURALE	45
<b>DIMANCHE</b>	<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>
	10H15	11H00	BE FIT	45
	11H15	12H00	YOGA	45
	12H15	13H00	BODY PUMP	45