




PLANNING SAINT LAZARE

Lundi - Vendredi 07H00 - 22H00

Samedi 08H00 - 19H00

Dimanche 09H00 - 20H00

LUNDI	Début	Fin	Activité	Durée	Studio
	07H15	08H00	WOD	45	CROSSFIT
	07h30	08h15	BE FIT	45	S1
	08H15	09H00	WOD	45	CROSSFIT
	08H30	09H00	SIXPACK	30	S2
	09h30	10h15	SWISS BALL	45	S1
	10h30	11h30	YOGA	1h00	S1
	12H15	13H00	WOD	45	CROSSFIT
	12H30	13H15	BODY COMBAT	45	S1
	12H15	13H00	BE STRONG	45	S1
	13h00	13h45	PILATES	45	S1
	18H00	18H45	GYM	45	CROSSFIT
	18H15	19H00	CAF	45	S1
	19h00	19H45	THE TRIP	45	CYCLE CLUB
	19H00	19H45	BODY JAM	45	S2
	19H00	19H45	WOD	45	CROSSFIT
	19h15	20h00	BE FIT	45	
	20H00	20H45	RPM	45	CYCLE CLUB
	20H00	20H45	BODY BALANCE	45	S2
	20h15	21h00	BOOTCAMP	45	S1
	20H00	20H45	WOD	45	CROSSFIT
	MARDI	Début	Fin	Activité	Durée
	07H15	08H00	WOD	45	CROSSFIT
	07H30	08H15	BE FIT	45	S1
	08H15	09H00	WOD	45	CROSSFIT
	09H30	10H15	CAF	45	S1
	12H15	13H00	WOD	45	CROSSFIT
	12h15	13h00	BE STRONG	45	S1
	12h15	13h00	CYCLING		CYCL CLUB
	12H30	13H15	YOGA	45	S2
	18H00	18H45	WEIGHTLIFTING	45	CROSSFIT
	18H15	19H00	TRX BOOTCAMP	45	TRX ZONE
	18H15	18H45	ABDO FESSIERS	30	S2
	18h30	19h15	BODY PUMP	45	S1
	19H00	19H30	BURNING CYCLE	30	CYCLE CLUB
	19H00	19H45	BODY JAM	45	S2
	19H00	19H45	WOD	45	CROSSFIT
	19H30	20h15	BODY ATTACK	45	S1
	19H30	20H15	BOXE AND BAG	45	BOXE ZONE
	20H00	20H45	ZUMBA	45	S2
	20H00	20H45	WOD	45	CROSSFIT
	20H00	20H45	TRX BOOTCAMP	45	TRX ZONE
	21H00	21H30	STRETCHING	30	S2
MERCREDI	Début	Fin	Activité	Durée	Studio
	07H15	08H00	WOD	45	CROSSFIT
	07H30	08H15	RPM	45	CYCL CLUB
	08H15	09H00	WOD	45	CROSSFIT
	12H15	13H00	WOD	45	CROSSFIT
	12H30	13H15	YOGA	45	S2
	13H00	13H45	BODY PUMP	45	S1
	17H00	18h00	SOPHROLOGIE	60	S1
	18H00	18H45	WOD	45	CROSSFIT
	18H15	19H00	CAF	45	S2
	18H30	19H15	RPM	45	CYCL CLUB
	18H30	19H30	BOXE AND BAG	1H00	BOXE ZONE

18H30	19H15	BODY COMBAT	45	S1
19H00	19H45	WOD	45	CROSSFIT
19H30	20H15	BODY PUMP	45	S1
20H00	20H45	CYCLING	45	CYCLE CLUB
20H00	21H00	TRX BOOTCAMP	1h00	TRX ZONE
20H15	21H45	YOGA	90	S2
20H00	20H45	WOD	45	CROSSFIT

JEUDI	<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>	<i>Studio</i>
	07H15	08H00	WOD	45	CROSSFIT
	07H30	08H15	CYCLING	45	CYCLE CLUB
	08H15	09H00	WOD	45	CROSSFIT
	09H30	10H15	CAF	45	S1
	12H15	13H00	WOD	45	CROSSFIT
	12H15	13H00	CYCLING	45	CYCLE CLUB
	12H30	13H30	BARRE AU SOL	1h00	S1
	13H30	14H45	MODERN JAZZ	1H15	S1
	18H00	18H45	WEIGHTLIFTING	45	CROSSFIT
	18H30	19H15	TRAINING BOXE	1H00	BOXING
	19H00	19H45	WOD	45	CROSSFIT
	19H15	20H00	BODY ATTACK	45	S1
	20H00	20H45	BOXE AND BAG	1H00	BOXE ZONE
	20H15	21H00	YOGA	45	S2
	20H00	20H45	WOD	45	CROSSFIT
	20h15	21h00	RPM	45	CYCL CLUB



VENDREDI	<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>	<i>Studio</i>
	07H15	08H00	WOD	45	CROSSFIT
	08H15	09H00	WOD	45	CROSSFIT
	07H45	8H30	CAF	45	S2
	09H30	10H15	BE FIT	45	S1
	12H15	13H00	WOD	45	CROSSFIT
	12H30	13H15	BE STRONG	45	S1
	17H00	17H45	CAF	45	S1
	17H30	18H30	BARRE AU SOL	1H00	S2
	18H00	18H45	WOD	45	CROSSFIT
	18H00	18H45	BODY ATTACK	45	S1
	19H00	20H30	YOGA	90	S2
	19H00	19H45	WOD	45	CROSSFIT
	20H00	20H45	WOD	45	CROSSFIT



SAMEDI	<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>	<i>Studio</i>
	09H00	09h45	YOGA	1H00	S2
	09H30	10H15	BODY PUMP	45	S1
	10H00	10H45	WOD	45	CROSSFIT
	10H30	11H15	BODY ATTACK	45	S1
	11H00	11H45	WOD	45	CROSSFIT
	12H00	12H45	CYCLING	45	CYCL CLUB
	12H00	12H45	WEIGHTLIFTING	45	CROSSFIT
	14H00	14H45	BE FIT	45	S1



DIMANCHE	<i>Début</i>	<i>Fin</i>	<i>Activité</i>	<i>Durée</i>	<i>Studio</i>
	09H30	10H15	PILATES	45	S2
	10H00	10H45	WOD	45	CROSSFIT
	10H45	11H15	YOGA	45	S2
	11H00	12H00	WOD	45	CROSSFIT
	11h00	12h00	BODY PUMP	60	S1
	12H00	12H45	GYM	45	CROSSFIT
	12h00	13h00	BODY JAM	45	S1
	13H00	14H00	ZUMBA	1H00	S1
	14H15	15H00	BE STRONG	45	S1
	15H00	15H45	YOGA	45	S2

