

PLANNING D'ÉTÉ

STUDIO FITNESS & VÉLOS - DU 30 JUIN AU 30 AOÛT 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 ^H 30 - 10 ^H 15 AFC	9 ^H 30 - 10 ^H 30 START TRAINING	9 ^H 30 - 10 ^H 15 PILATES	9 ^H 30 - 10 ^H 30 START TRAINING	
	12 ^H 20 - 13 ^H 00 BIKE		12 ^H 20 - 13 ^H 00 LES MILLS BODYBALANCE	
17 ^H 30 - 18 ^H 15 BIKE		15 ^H 00 - 16 ^H 00 START TRAINING		
18 ^H 15 - 19 ^H 00 LES MILLS BODYPUMP	18 ^H 15 - 19 ^H 00 AFC	17 ^H 30 - 18 ^H 15 TEAM BOXING		
19 ^H 15 - 20 ^H 00 LES MILLS BODYCOMBAT	19 ^H 00 - 19 ^H 45 BIKE	18 ^H 15 - 19 ^H 00 BIKE	18 ^H 15 - 19 ^H 00 DANCE	18 ^H 30 - 19 ^H 15 STEP
	19 ^H 15 - 20 ^H 00 START TRAINING	19 ^H 00 - 19 ^H 45 LES MILLS BODYBALANCE	19 ^H 00 - 19 ^H 30 LES MILLS CORE	19 ^H 15 - 20 ^H 00 TEAM TRAINING
	19 ^H 45 - 20 ^H 30 TEAM TRAINING		19 ^H 30 - 20 ^H 15 STRETCH	

Cours encadrés par vos coachs et disponibles sur l'application Agitaform App.