

# PLANNING 2018

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

**SIMPLY VIDEO**



10 :00 – 10 :45

**ABDOS FESSIERS**

**SIMPLY VIDEO**

**SIMPLY VIDEO**



10 :00 – 10 :45

**PILATES**

**SIMPLY VIDEO**

**SIMPLY VIDEO**



12 :30-13 :15

**SIMPLY BARRES**



12:30-13:15

**SIMPLY VIDEO**



12 :30-13 :15

**C.A.F**



12 :30-13 :15

**CROSS TRAINING**



18 :00-18 :30

**ABDOS FESSIERS**



18:00-18:45

**SIMPLY BARRES**



18 :00-18 :30

**ABDOS FESSIERS**



18 :00-18 :30

**BODY SCULT**



18:30-19:15



18:45-19:45

**STRONG  
BY ZUMBA™**



18 :30-19 :00

**STEP**



18 :30-19 :15

**CROSS TRAINING**



19:15 – 20:00

**PILATES**



19:45 – 20:00

**STRETCHING**



19:15-20:00

**SAMEDI et DIMANCHE** : cours vidéo à la demande via la borne interactive  
SIMPLY VIDEO = cours vidéo à la demande, disponibles via la borne interactive.

**Simplygym**  
CONCEPT