





# PLANNING 2017/2018

**LUNDI**

 09 :30 – 10 :00  
**ABDOS FESSIERS**

 10 :00–10H30  
**CARDIO POWER**

 10:30-11:00  
**STRETCHING**


 12 :30-13 :15  
**SIMPLY BARRES**


 18 :00-18:45  
**PARCOURS SPORTIF**

 18:45–19:15  
**STEP**

 19:15 -19:30  
**STRETCHING**


**MARDI**

 09 :30 – 10 :00  
**CORE TRAINING**

 10:00-10:45  
**SIMPLY BARRES**

 10:45-11:00  
**STRETCHING**


 12 :30-13 :00  
**HITT**


 18:00-18:45  
**C.A.F**


 18:45-19:30

**MERCREDI**




 18 :00-18:45  
**SIMPLY BARRES**

 18:45-19:15  
**ABDOS**

 19:15-19 :45  
**CORE TRAINING**

**JEUDI**


 09:30–10:00  
**C.A.F**

 10:00-10:45

 10:45-11:00  
**STRETCHING**

 12:15-13:00  
**C.A.F**


 18:00-18:30  
**HITT**


 18:30-19:15  
**SIMPLY BARRES**

 19:15 -19:30  
**STRETCHING**

**VENDREDI**

 9:30-10:00  
**GYM TRAD**

 10:00 -10:30  
**STRETCHING**

 12 :30-13 :00  
**CARDIO POWER**

**SIMPLY VIDEO**

**SIMPLY VIDEO**

**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