

Club Rives du gave - PLANNING

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

OUVERTURE Club à 8h

8h00-8h40

TRX

9h00-9h40

PILATES

10h00-10h30

ETIREMENTS

12h15-12h45

Circuit training

12h50-13h20

PILATES

10h-10h30

HIIT

12h25-12h55

BIKE

13h00-13h30

HIIT

8h00-8h40

PILATES

9h00-9h30

Circuit training

10h00-11h00

YOGA TRX

12h15-12h45

TRX

12h50-13h20

Circuit training

8h00-8h30

TABLETTES

9h00-9h40

ETIREMENTS

10h00-10h30

Circuit training

12h15-12h45

TABLETTES

12h50-13h20

TRX

12h25-12h55

HIIT

13h00-13h30

BIKE

9h00-10h00

YOGA Détente

10h00-10h40

PILATES

12h15-12h45

BLACKROLL

12h50-13h20

ETIREMENTS

12h25-12h55

HIIT

13h00-13h30

BIKE

9h30-10h00

TRX

11h00-12h00

YOGA

10h00-10h30

HIIT

10h30-11h00

BIKE

9h00-10h00
YOGA Détox
10h00-11h00
Femmes enceintes

12h15-12h45 12h25-12h55

TABLETTES BIKE

12h50-13h20 13h00-13h30

ZONE ROUGE HIIT

FERME de 14h à 17h

17h30-18h00

ZONE ROUGE

18h00-19h00

YOGA Détox

19h00-19h40

BOXING

19h45-20h15

BIKE

17h30-18h00

Xtrem TUBING

18h00-18h40

PILATES

19h00-19h40

TRX

19h45-20h15

BLACKROLL

17h30-18h30

YOGA TRX

18h30-19h00

TABLETTES

19h00-19h40

Circuit training

19h45-20h15

Etirement postural

17h30-18h00

TABLETTES

18h00-18h40

BOXING

19h15-19h45

Xtrem TUBING

19h45-20h15

BIKE

18h00-18h40

TRX

18h45-19h15

Circuit training

19h15-20h15

YOGA Détente

Fermeture à
12h30

FERME

FERMETURE Club à 20h30