

PLANNING
à partir du 13 octobre 2025



LUNDI

	Salle Cours Co.	Salle Spinning	BOX Cross	STUDIO Bien-Être
8h				
9h				
9h00-9h30				
9h30-10h00				
10h				
10h00-10h30				
10h30-11h30				
11h				
12h				
13h				
14h				
14h00-14h45				
14h45-15h15				
15h				
16h				
17h				
18h				
18h45-19h30				
19h				
19h30-20h15				
20h				

MARDI

	Salle Cours Co.	Salle Spinning	BOX Cross	STUDIO Bien-Être
8h				
9h				
10h				
10h00-10h30				
10h30-11h30				
11h				
12h				
12h30-13h15				
13h				
13h15-13h45				
14h				
15h				
16h				
17h				
18h				
18h00-18h30				
18h30-19h00				
19h				
19h00-19h30				
20h				

MERCREDI

	Salle Cours Co.	Salle Spinning	BOX Cross	STUDIO Bien-Être
8h				
9h				
9h30-10h30				
10h				
10h30-11h30				
11h				
12h				
12h30-13h15				
13h				
14h				
15h				
16h				
17h				
18h				
18h00-18h30				
18h30-19h30				
19h				
19h00-19h30				
19h30-20h30				
20h				

PLANNING
à partir du 13 octobre 2025



JEUDI

	Salle Cours Co.	Salle Spinning	BOX Cross	STUDIO Bien-Être
8h				
9h		9h00-9h30 <i>Vana Spin</i>		
10h	9h30-10h30 Full Renfo			
11h			10h30-11h30 WOD	
12h				
13h				
14h				14h00-15h00 Pilates
15h	15h00-15h30 Gym douce			
16h				
17h				
18h				
19h	18h45-19h30 <i>Vana Push</i>		18h30-19h30 WOD	
20h		19h30-20h15 <i>Vana Spin</i>	19h30-20h15 Cross Haltéro	

VENDREDI

	Salle Cours Co.	Salle Spinning	BOX Cross	STUDIO Bien-Être
8h				
9h				
10h	10h00-10h30 Full Abdos			
11h			10h30-11h30 WOD	
12h				
13h				
14h	14h00-15h00 Full Renfo			
15h	15h00-15h30 Full Cardio			
16h	15h30-16h00 Stretching			
17h				
18h	18h00-18h30 Bas du corps			
19h				18h30-19h15 <i>Vana Flow</i>
20h			19h30-20h30 WOD	

SAMEDI

	Salle Cours Co.	Salle Spinning	BOX Cross	STUDIO Bien-Être
8h				
9h				
10h				
11h			10h30-11h30 WOD Team	
12h		11h30-12h15 <i>Vana Spin</i>		
13h				
14h				
15h				
16h				
17h				
18h				
19h				
20h				