

PLANNING
à partir du 29 septembre 2025



LUNDI

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

MARDI

	Salle Cours Co.	Salle Spinning	BOX Cross	STUDIO Bien-Être
8h				
9h				
10h			10h00-10h30 FBB	
11h			10h30-11h30 WOD	
12h				
13h	12h30-13h15 CAF			
14h				
15h				
16h				
17h				
18h				
19h	18h30-19h00 Bas du corps		18h30-19h30 WOD	
20h	19h00-19h30 Full Abdos			

MERCREDI

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

PLANNING
à partir du 29 septembre 2025



JEUDI

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

VENDREDI

	Salle Cours Co.	Salle Spinning	BOX Cross	STUDIO Bien-Être
8h				
9h				
10h				
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 Vana Flow
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 Vana Spin		
13h				
14h				
15h				
16h				
17h				
18h				
19h				
20h				