

PLANNING

à partir du 13 octobre 2025



LUNDI

	Salle Cours Co.	Salle Spinning	BOX Cross	STUDIO Bien-Être
8h				
9h				
9h00-9h30	Mobilité			
9h30-10h00	Full Abdos			
10h00-10h30	Bas du corps			
10h30-11h30			WOD	
11h				
12h				
13h				
14h				14h00-14h45 Vana Flow
14h45-15h15	Full Renfo			
15h				
16h				
17h				
18h			18h00-18h45 Cross Gym	
18h45-19h45			WOD	
19h00-19h45	Vana Push			
19h45-20h15		Vana Spin		
20h				

MARDI

	Salle Cours Co.	Salle Spinning	BOX Cross	STUDIO Bien-Être
8h				
9h				
10h00-10h30			FBB	
10h30-11h30			WOD	
11h				
12h				
12h30-13h15	CAF			
13h15-13h45	Full Cardio			
14h				
15h				
16h				
17h				
18h			18h00-18h30 Boot Camp	
18h30-19h00	Bas du corps			
19h00-19h30	Full Abdos			
18h45-19h45			WOD	
20h				

MERCREDI

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

PLANNING

à partir du 13 octobre 2025



JEUDI

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

VENDREDI

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

SAMEDI

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