PLANNING
COURS COLLECTIFS
PRINTEMPS - ÉTÉ 2025

	LUN	MARDI	MER	JEUDI	VEN	SAM	DIM
7:00					SPINNING		
7:30			SPINNING				
8:45	PILATES ENEO	PILATES	ABDOS FESSIERS	PILATES INTERM.	DEEP POWER ENEO		
9:00	HATHA YOGA	DE GASQUET	STRETCHING FLYHEART	DE GASQUET	PILATES AVANCÉS FLYHEART	ABDOS FESSIERS SPINNING	
10:00	HATHA YOGA PILATES ENEO	SPINNING LIGHT REVALIDAT° CARD.	SPINNING LIGHT HATHA YOGA	STRETCHING YOGA POSTNATAL	DEEP POWER ENEO SPINNING ENEO REVALIDAT° CARD.	GYM DU DOS ZUMBA	
10:30						CROSS TRAINING	
11:00	YOGA KUNDALINI	YIN YOGA			YIN YOGA ENEO	GYM DU DOS	
12:30 -13:15		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	13H30 MÉDITATION		
16:00	STRETCHING ENEO						
17:00	GYM DU DOS	MÉDITATION	GYM DU DOS QOYA DANSE LIBRE				
17:15		DE GASQUET					
17:30					GYM DU DOS		
18:00	PILATES AVANCÉS SPINNING	17H50 FIT TRAINING	SPINNING (JUSQU'AU 30/04) GYM DU DOS MARCHE NORDIQUE 3	PILATES AVANCÉS FIT TRAINING			
18:30	CROSS TRAINING	MARCHE NOR. 1&2	YOGA PRÉNATAL CROSS TRAINING				
19:00	ZUMBA PILATES DÉBUT.	SPINNING BODY SCULPT	HATHA YOGA STEP	PILATES DÉBUT. SPINNING			
19:15	FLYHEART			FLYHEART			
20:00			HATHA YOGA	STRETCHING			
20:15	YOGA KUNDALINI	WAKY FLOW	ABDOS FESSIERS				

ABDOS/DOS · CARDIO FUN · ZEN TONIQUE · HIIT MUSCU · OUTDOOR

WAKY FITNESS COACHING & PARAMEDIC