

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h30 <sup>45</sup> <b>pilates</b>	09h30 <sup>45</sup> <b>ZUMBA</b>	09h30 <sup>45</sup> <b>blueball</b>	09h30 <sup>45</sup> <b>circ. training</b>	09h30 <sup>45</sup> <b>caf</b>	09h45 <sup>1h</sup> <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	09h45 <sup>45</sup> <b>circ. training</b>
10h15 <sup>45</sup> <b>blueball</b>	10h30 <sup>30</sup> <b>LES MILLS CXWORX</b>	10h15 <sup>45</sup> <b>TRX Suspension Training</b>	10h15 <sup>45</sup> <b>step</b>	10h15 <sup>45</sup> <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10h45 <sup>15</sup> <b>abdos express</b>	10h45 <sup>45</sup> <b>LES MILLS RPM</b>
11h15 <sup>45</sup> <b>LES MILLS RPM</b>	11h15 <sup>45</sup> <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	11h15 <sup>30</sup> <b>stretching</b>	11h15 <sup>30</sup> <b>biking</b>	11h15 <sup>45</sup> <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	11h15 <sup>45</sup> <b>LES MILLS RPM</b>	11h45 <sup>45</sup> <b>pilates</b>
		12h00 <sup>45</sup> <b>OMNIA Training</b>	12h00 <sup>45</sup> <b>OMNIA Training</b>	12h15 <sup>45</sup> <b>TRX Suspension Training</b>	11h15 <sup>45</sup> <b>ZUMBA</b>	
12h30 <sup>45</sup> <b>TRX Suspension Training</b>	12h30 <sup>45</sup> <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12h30 <sup>45</sup> <b>pilates</b>	12h30 <sup>45</sup> <b>blueball</b>		12h15 <sup>45</sup> <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	
	13h15 <sup>15</sup> <b>abdos express</b>					
18h00 <sup>30</sup> <b>LES MILLS CXWORX</b>	18h00 <sup>45</sup> <b>blueball</b>	18h00 <sup>45</sup> <b>TRX Suspension Training</b>	18h00 <sup>30</sup> <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h00 <sup>45</sup> <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		
18h30 <sup>1h</sup> <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h45 <sup>30</sup> <b>TRX Suspension Training</b>		18h30 <sup>30</sup> <b>blueball</b>	19h00 <sup>45</sup> <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		
	19h15 <sup>45</sup> <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19h00 <sup>45</sup> <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19h15 <sup>45</sup> <b>LES MILLS RPM</b>	20h00 <sup>45</sup> <b>circ. training</b>		
19h30 <sup>45</sup> <b>ZUMBA</b>	19h15 <sup>45</sup> <b>cardio DANCE</b>	19h45 <sup>15</sup> <b>abdos express</b>	19h15 <sup>45</sup> <b>cardio DANCE</b>	20h00 <sup>30</sup> <b>SPRINT</b>		
20h15 <sup>45</sup> <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	20h00 <sup>30</sup> <b>LES MILLS CXWORX</b>	20h00 <sup>45</sup> <b>step 2</b>		20h45 <sup>30</sup> <b>stretching</b>		
20h15 <sup>45</sup> <b>LES MILLS RPM</b>	20h15 <sup>45</sup> <b>step</b>	20h15 <sup>45</sup> <b>biking</b>	20h15 <sup>45</sup> <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>			
	20h30 <sup>30</sup> <b>GRIT STRENGTH</b>					

**jours fériés**  
 10h15 <sup>45</sup>  
**circ. training**  
 11h00 <sup>45</sup>  
**stretching**  
**jours fériés**



activités **excellence**  
 sur réservation  
[www.plaineoxygene.com](http://www.plaineoxygene.com)

# planning fitness

à compter du 04 septembre 2017

Document non-contractuel, la direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement. Merci de votre compréhension :)