

ZUMBA
LUNDI 20h30-21h30

CARDIO : STEP + RENFO ou HI-LOW + RENFO ou CIRCUIT-TRAINING (CT) ou RENFO+STRETCH ou STRONG
MERCREDI 20H30-21H45
JEUDI 20H45-22H

PILATES
DEBUTANT : VENDREDI 17h50
INTERMEDIAIRE : VENDREDI 17H00 ET 19H30
FASCIA : VENDREDI 18h40

CIRCL MOBILITY
VENDREDI 20h20

PLANNING 2023-2024 FIT' DYNAMIC ITEUIL

SEPT	OCT	NOV	DEC	JANV	FEV	MARS	AVR	MAI	JUIN
1 VE	1 DI	1 ME	1 VE PILATES/CM	1 LU	9 JE STEP+RENFO	1 VE	1 LU Férié	1 ME Férié	1 SA
2 SA	2 LU ZUMBA	2 JE	2 SA	2 MA	2 VE PILATES/CM	2 SA	2 MA	2 JE CT	2 DI
3 DI	3 MA	3 VE	3 DI	3 ME	3 SA	3 DI	10 ME HI-LOW+RENFO	3 VE PILATES/CM	3 LU ZUMBA
4 LU	4 ME HI-LOW+RENFO	4 SA	4 LU ZUMBA	4 JE	4 DI	4 LU ZUMBA	11 JE STRONG	4 SA	4 MA
5 MA	5 JE STRONG	5 DI	5 MA	5 VE	5 LU ZUMBA	5 MA	5 VE PILATES/B&M	5 DI	5 ME CT
6 ME	6 VE PILATES/CM	6 LU ZUMBA	6 ME STEP+RENFO	6 SA	6 MA	6 ME CT	6 SA	6 LU ZUMBA	6 JE HI-LOW+RENFO
7 JE	7 SA	7 MA	7 JE CT	7 DI	15 ME STRONG	7 JE HI-LOW+RENFO	7 DI	7 MA	7 VE PILATES/CM
8 VE	8 DI	8 ME RENFO+STRETCH	8 VE PILATES/CM	8 LU ZUMBA	16 JE RENFO+STRETCH	8 VE PILATES/CM	8 LU ZUMBA	8 ME férié	8 SA
9 SA Journée Assoc	9 LU ZUMBA	9 JE STEP+RENFO	9 SA	9 MA	9 VE PILATES/CM	9 SA	9 MA	9 JE férié	9 DI
10 DI	10 MA	10 VE PILATES/B&M	10 DI	10 ME HI-LOW+RENFO	10 SA	10 DI	10 ME CT	10 VE PILATES/CM	10 LU ZUMBA
11 LU ZUMBA	11 ME STRONG	11 SA	11 LU ZUMBA	11 JE STRONG	11 DI	11 LU ZUMBA	11 JE HI-LOW+RENFO	11 SA	11 MA
12 MA	12 JE HI-LOW+RENFO	12 DI	12 MA	12 VE PILATES/CM	12 LU ZUMBA	12 MA	12 VE PILATES/CM	12 DI	12 ME STEP+RENFO
13 ME STEP+RENFO	13 VE PILATES/CM	13 LU ZUMBA	13 ME RENFO+STRETCH	13 SA	13 MA	13 ME STEP+RENFO	13 SA	13 LU ZUMBA	13 JE CT
14 JE CT	14 SA	14 MA	## JE STEP+RENFO	14 DI	22 ME HI-LOW+RENFO	14 JE CT	14 DI	14 MA	14 VE PILATES/CM
15 VE PILATES/CM	15 DI	15 ME STRONG	15 VE PILATES/CM	15 LU ZUMBA	23 JE STRONG	15 VE PILATES/CM	15 LU	15 ME RENFO+STRETCH	15 SA
16 SA	16 LU ZUMBA	16 JE RENFO+STRETCH	16 SA	16 MA	16 VE PILATES/CM	16 SA	16 MA	16 JE STEP+RENFO	16 DI
17 DI	17 MA	17 VE PILATES/B&M	17 DI	17 ME CT	17 SA	17 DI	17 ME	17 VE PILATES/CM	17 LU ZUMBA
18 LU ZUMBA	18 ME STEP+RENFO	18 SA	18 LU ZUMBA	18 JE HI-LOW+RENFO	18 DI	18 LU ZUMBA	18 JE	18 SA	18 MA
19 MA	19 JE CT	19 DI	19 MA	19 VE PILATES/CM	19 LU	19 MA	19 VE	19 DI	19 ME RENFO+STRETCH
20 ME RENFO+STRETCH	20 VE PILATES/CM	20 LU ZUMBA	20 ME STRONG	20 SA	20 MA	18 ME RENFO+STRETCH	20 SA	20 LU férié	20 JE STEP+RENFO
21 JE STEP+RENFO	21 SA	21 MA	21 JE RENFO+STRETCH	21 DI	21 ME	19 JE STEP+RENFO	21 DI	21 MA	21 VE PILATES/CM
22 VE PILATES/CM	22 DI	22 ME HI-LOW+RENFO	22 VE PILATES/CM	22 LU ZUMBA	22 JE	22 VE PILATES/CM	22 LU	22 ME STRONG	22 SA
23 SA	23 LU	23 JE STRONG	23 SA	23 MA	23 VE	23 SA	23 MA	23 JE RENFO+STRETCH	23 DI
24 DI	24 MA	24 VE PILATES/B&M	24 DI	24 ME STEP+RENFO	24 SA	24 DI	24 ME	24 VE PILATES/CM	24 LU ZUMBA
25 LU ZUMBA	25 ME	25 SA	25 LU	25 JE CT	25 DI	25 LU ZUMBA	25 JE	25 SA	25 MA
26 MA	26 JE	26 DI	26 MA	26 VE PILATES/CM	26 LU	26 MA	26 VE	26 DI	26 ME STRONG
27 ME CT	27 VE	27 LU ZUMBA	27 ME	27 SA	27 MA	27 ME STRONG	27 SA	27 LU ZUMBA	27 JE RENFO+STRETCH
28 JE RENFO+STRETCH	28 SA	28 MA	28 JE	28 DI	28 ME	28 JE RENFO+STRETCH	28 DI	28 MA	28 VE PILATES/CM
29 VE PILATES/CM	29 DI	29 ME CT	29 VE	29 LU ZUMBA	29 JE	29 VE PILATES/CM	29 LU ZUMBA	29 ME HI-LOW+RENFO	29 SA
30 SA	30 LU	30 JE HI-LOW+RENFO	30 SA	30 MA		30 SA	30 MA	30 JE STRONG	30 DI
	31 MA		31 DI	31 ME RENFO+STRETCH		31 DI		31 VE PILATES/CM	30
CT	CIRCUIT TRAINING			STRONG	STRONG NATION				1 LU ZUMBA
STEP + RENFO	STEP + RENFORCEMENT MUSCULAIRE			HI-LOW+RENFO	HI-LOW + RENFORCEMENT MUSCULAIRE				2 MA
RENFO+STRETCH	RENFORCEMENT MUSCULAIRE + STRETCHING			PILATES/CM	PILATES ou CIRCL MOBILITY				3 ME HI-LOW+RENFO
									4 JE STRONG
									5 VE PILATES/CM