

# PLANNING 2019 - WAKE UP FORM

LUNDI

10h - 10h45  
**C.A.F**

12h30 - 13h  
**BOXING**

17h30 - 18h15  
**U BOUND**

18h15 - 19h  
**C.A.F**

19h15 - 20h  
**BIKING**

MARDI

10h - 10h45  
**RENFO**

12h30 - 13h  
**C.A.F**

17h30 - 18h15  
**PILATES**

18h15 - 19h  
**BIKING**

19h15 - 20h  
**BODY BARRE**

20h - 20h45  
**BOXING**

MERCREDI

10h - 10h45  
**PILATES**

17h30 - 18h15  
**BIKING**

18h15 - 19h  
**X 55**

19h15 - 20h  
**CROSS TRAINING**

JEUDI

10h - 10h45  
**BIKING**

12h30 - 13h  
**BODY BARRE**

17h30 - 18h15  
**BODY BARRE**

18h15 - 19h  
**U BOUND**

19h15 - 20h45  
**DEFENSE  
DE RUE**

VENDREDI

10h - 10h45  
**STRETCHING**

12h30 - 13h  
**BIKING**

17h30 - 18h15  
**CROSS TRAINING**

18h15 - 18h45  
**ABDOS**

18h45 - 19h15  
**STRETCHING**

SAMEDI

10h30 - 11h15  
**PILATES**

11h15 - 12h  
**X 55**

Cours  
multimédia  
tous les  
jours de  
6H à 23H\*

(\*hors des créneaux de  
cours collectifs)