

**PLANNING LA CROISÉE À PARTIR DU 6 OCTOBRE 2025**

|       | LUNDI                 | MARDI                   | MERCREDI              | JEUDI                         | VENDREDI                | SAMEDI                              |
|-------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| 9:00  |                       |                         |                       |                               |                         |                                     |
| 10:00 | BODY<br>SCULPT        | BIKE                    | CAF                   | STEP<br>DÉBUTANT              | LES MILLS<br>BODYPUMP   | C.A.F                               |
| 11:00 | LIA<br>DÉBUTANT       | PILATES                 | LES MILLS<br>BODYPUMP | LES MILLS<br>GRIT<br>STRENGTH | YOGA                    | LES MILLS<br>GRIT<br>CARDIO<br>STEP |
| 12:15 |                       |                         |                       |                               |                         |                                     |
| 17:30 | CAF                   | C.TRAINING              | BODY<br>SCULPT        | BEST CYCLING                  | PILATES                 |                                     |
| 18:30 | LES MILLS<br>BODYPUMP | LES MILLS<br>BODYATTACK | PILATES               | LES MILLS<br>BODYPUMP         | LES MILLS<br>BODYCOMBAT |                                     |
| 19:30 | BEST CYCLING          | ZUMBA                   | LIA                   | STEP                          | CAF                     |                                     |

**UN SAMEDI SUR DEUX GRIT AU STEP**