

# Planning

## Cours Collectifs

Du lundi au vendredi de 7h à 21h / Samedi de 9h à 14h  
Fermé le dimanche

**Club  
Monaco**

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

08h30

**Yoga**

**Pilates**

**Pilates**

09h30

**Body work**

**CAF**

**Body barre**

**Body sculpt**

**Body work**

10h15

**CAF**

**RFM**

**CAF**

**Yoga**

**Stretching**

**10h00  
Body training**

12h15

**Body barre**

**Body work**

**Body training**

**Zumba**

**Biking 60"**

**10h45  
CAF**

13h15

**CAF**

**Cross training**

**Full abdos**

**Body barre**

**13h30  
Core training 30"**

18h00

**17h45  
CAF**

**Tabata 30"**

**18h15  
Cross training**

**17h45  
Biking**

**Capo fitness 60"**

18h30

**Shadow boxing**

**Body barre**

**19h00  
Tabata ABS 4"**

**Body barre**

19h15

**Biking**

**CAF**

**Zumba**

**Shadow boxing**

**Yoga**