

**LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE**

**F  
E  
R  
M  
E**

<b>9h15-10h</b>	
ABDOS FESSIERS	
<b>10h-10h45</b>	
BODY BARRE	
<b>12h30-13h15</b>	<b>12h15 -13h15</b>
ABDOS FESSIERS	YOGA dynamique
<b>17h15-18h</b>	<b>17h30 -18h</b>
GYM PILATES	ABDOS FLASH
<b>18h-18h45</b>	
BODY FUSION	STRETCHING
<b>18h45-19h30</b>	
HIIT	CUISSES ABDOS FESSIERS
<b>19h30-20h30</b>	
RAGGADANCE HALL deb.	

<b>9h-10h</b>	
CIRCUIT EN SALLE MUSCU	
<b>10h-10h30</b>	
ABDOS FESSIERS	
<b>18h-18h45</b>	
STEP Deb.	TAILLE ABDOS FESSIERS
<b>18h45-19h30</b>	
LIA Deb.	BODY SCULPT
<b>19h30-20h15</b>	<b>19h30 - 20h30</b>
ZUMBA	YOGA DYNAMIQUE

<b>9h15-9h45</b>	
BODY SCULPT	
<b>9h45-10h15</b>	
GYM PILATES	
<b>10h15-10h45</b>	
STRETCHING	
<b>12h15-13h</b>	
GYM PILATES	
<b>17h30-18h</b>	
HIIT	
<b>18h-18h45</b>	
CUISSES ABDOS FESSIERS	
<b>18h45-19h30</b>	
JUST MOOVE	
<b>19h30-20h30</b>	
DANSE URBAINE	

<b>9h15-10h</b>	
ABDOS FESSIERS	
<b>10h-10h45</b>	
STRETCHING	
<b>12h30-13h15</b>	
CIRCUIT SANTE EN MUSCU	
<b>18h-18h45</b>	
GYM PILATES	
<b>18h45-19h30</b>	
CROSS TRAINING	
<b>19h30-20h</b>	
STRETCH	

<b>10h-10h30</b>	
CARDIO BOXE	
<b>10h30-11h</b>	
ABDOS FESSIERS	
<b>11h -11h30</b>	
STRETCHING	

<b>10h -11h</b>	
RENFO POUR TOUS	

**MUSCULATION & CARDIO TRAINING**

**OUVERTURE EN CONTINU : 8H - 22H**

LE SAMEDI : 9H - 14H  
LE DIMANCHE : 9H30 - 12H30

Suivez-nous sur:  
**MJC Les Arcades**