



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9h15 - 9h45	
ABDOS FESSIERS	
9h45 - 10h15	
BODY BARRE	
12h15 - 13h15	
YOGA *	CROSS TRAINING
17h15 - 18h	
GYM DOUCE OU PILATES	
18h - 18h45	
STRETCHING	
18h45 - 19h30	
ABDOS FESSIERS	

9h15 - 9h45	
ABDOS FESSIERS	
9h45 - 10h15	
GYM PILATES	
10h15 - 10h45	
STRETCHING	
12h30 - 13h15	
BODY SCULPT	
17h30 - 18h	
CUISSSES ABDOS FESSIERS	
18h - 18h30	
BODY SCULPT	
18h30 - 19h	
STRETCHING	
19h - 19h45	
LIA inter. *	

9h15 - 9h45	
BODY SCULPT	
9h45 - 10h15	
ABDOS FESSIERS	
12h30 - 13h15	
ABDOS FESSIERS/ STRETCH	
18h - 18h30	
ABDOS FESSIERS	
18h30 - 19h	
BODY SCULPT	
19h - 19h45	19h - 20h
STEP SIMPLE	YOGA * DYNAMIQUE

9h15 - 9h45	
BODY SCULPT	
9h45 - 10h15	
GYM PILATES	
10h15 - 10h45	
STRETCHING	
12h30 - 13h15	
GYM PILATES	
17h15 - 18h	
BODY SCULPT	
18h - 18h45	
CUISSSES ABDOS FESSIERS	
18h45 - 19h30	
HIIT / STRETCHING	

9h15 - 9h45	
BODY SCULPT	
9h45 - 10h15	
ABDOS FESSIERS	
12h30 - 13h15	
CIRCUIT EN MUSCU	
18h - 18h45	
GYM DOUCE OU PILATES	
18h45 - 19h30	
CROSS TRAINING	
19h30 - 20h	
STRETCHING	

10h-11h00	
RENFO POUR TOUS	

***COURS N'AYANT PLUS LIEU A PARTIR DU 15 JUILLET 2023**

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi:
8h-14h / 17h-21h

Samedi: **9h-12h**

