

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---|
| 9h00 - 9h45 CAF | 9h00 - 10h00 GYM ZEN | 9h00 - 9h45 BODY SCULPT | 9h00 - 9h45 PILATES | 9h00 - 9h45 STRETCHING | 10h30 - 11h15 CAF | 10h30 - 11h15 LES MILLS BODYPUMP |
| 9h45 - 10h30 HAUT DU CORPS | 10h00 - 10h30 FESSES TAILLES | 9h45 - 10h30 ABDOS | 9h45 - 10h30 CAF | 9h45 - 10h30 BODY SCULPT | 11h15 - 12h00 ZUMBA | 11h15 - 12h15 PILATES |
| 12h15 - 13h00 ZUMBA | 12h15 - 13h00 CIRCUIT TRAINING | 12h15 - 13h00 CAF | 12h15 - 13h00 BOOT CAMP | 12h15 - 13h15 MMA | 12h00 - 12h45 BODY BARRE | 12h15 - 13h00 ZUMBA |
| 13h00 - 13h45 BODY BARRE | 13h00 - 13h45 PILATES | 13h00 - 13h45 CARDIO BOXE | 13h00 - 13h30 CAF | 13h15 - 13h45 CULT. PHYSIQUE | 12h45 - 13h15 FESSES TAILLE | 13h00 - 13h30 100% ABDOS |
| 16h45 - 17h30 PILATES | 17h45 - 18h15 TRX HDC | 17h30 - 18h15 BODY SCULPT | 13h30 - 13h45 STRETCHING | | 13h15 - 13h30 100% ABDOS | |
| 17h30 - 18h15 BOOT CAMP | 18h15 - 19h00 CAF | 18h15 - 19h00 PILATES | 17h30 - 18h15 CAF | 18h15 - 18h45 100% ABDOS | 14h30 - 16h00 COURS KIDS |  |
| 18h15 - 19h15 YOGA | 19h00 - 19h30 STEP 1 | 19h00 - 19h45 HIIT | 18h15 - 19h00 ZUMBA | 18h45 - 19h30 TRX | 16h00 - 17h30 COURS ADOS | |
| 19h15 - 20h00 CAF | 19h30 - 20h15 STEP 2 | 19h45 - 20h30 BODY BARRE | 19h00 - 19h45 BODY SCULPT | 19h30 - 20h15 HIIT | | |
| 20h00 - 20h45 LIA | 20h15 - 21h00 BOOT CAMP | 20h30 - 21h30 YOGA | 19h45 - 20h30 STEP 2 | 20h30 - 21h30 MMA | | |
| 20h45 - 21h30 PILATES | 21h00 - 21h45 MMA | | 20h30 - 21h30 CIRCUIT TRAINING | | | |

PILATES Exercices posturaux et en mouvements

YOGA Discipline du corps et de l'esprit

CAF Cuisses Abdos Fessiers

BODY SCULPT Renforcement musculaire

LIA Cardio chorégraphié

HIIT Cardio fractionné

BOOTCAMP Inspiré des entraînements militaires

MMA Entraînement de boxe avec sac de frappe