

PLANNING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATINÉE 9H30 - 13H30	9h30-10h30 YOGA	9h30-10h15 CAF	9h30-10h15 POSTURAL SHAPE	9h30-10h15 PILATES	9h30-10h15 BIKING	9h45-10h15 HIIT	
	10h30-11h30 PILATES	10h15-11h CIRCUIT MINCEUR	10h15-10h30 ABDOS FLASH	10h15-10h30 ABDOS FLASH	10h15-11h BODY ZEN	10h15-11h15 BODY BARRE	10h15-11h CAF
	11h30-12h STRETCHING	11h-11h45 PILATES	10h30-11h GYM SUEDOISE	10h30-12h YOGA	11h-11h45 FITBALL	11h15-11h45 ABDOS FESSIERS	11h-11h30 STRETCHING
		11h45-12h30 BIKING	11h-11h45 FITBALL		12h15-13h PILATES	12h15-13h BODY GLIDE	11h45-12h30 PILATES
						13h-13h15 ABDOS FLASH	12h30-13h BIKING
SOIRÉE 18H - 21H30	18h-18h30 CAF		18h-18h45 BODY ZEN				
	18h30-19h15 TBC	18h30-19h15 BIKING	18h45-19h30 MAGIC PUMP	18h30-19h BODY GLIDE	18h30-19h15 FULL BODY	14h-15h CIRCUIT TRAINING	
	19h15-20h STEP 1	19h15-20h CAF	19h30-20h15 BIKING	19h-19h45 YOGA STRETCH	19h15-20h CIRCUIT CARDIO	15h-15h30 ABDOS FESSIERS	
	20h-21h ZUMBA	20h-21h STEP 2	20h-21h KRAV MAGA	19h45-20h30 DJEMBEL	20h-20h30 STRETCHING		
	21h-21h30 DJEMBEL			20h30-21h15 ZUMBA			

HORAIRES

Lundi au Vendredi
7h - 22h

Samedi
7h - 17h

Dimanche
10h - 17h

Jours fériés
10h - 14h