

Renforcement musculaire

Souplesse et concentration

Brûler un maximum de calories

Rythmé et chorégraphié

MATIN

APRÈS-MIDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	PILATES 09h00-10h00	100% ABDOS 09h00-10h00	GYM TONIC 09h00-10h00	100% ABDOS 09h00-10h00	GYM TONIC 09h00-10h00	CAF 10h00-10h45	CAF 09h15-10h00
	CAF 10h00-11h00	YOGA 10h00-11h00	PILATES 10h00-11h00	YOGA 10h00-11h00	PILATES 10h00-11h00	HIIT 11h00-11h45	LES MILLS BODYPUMP 10h00-11h00
	HIIT 12h15-12h45	STRETCHING 11h00-12h00	STRETCHING 11h00-12h00		STRETCHING 11h00-12h00	STRETCHING 11h45-12h30	LES MILLS BODYCOMBAT 11h00-12h00
	ABDOS FESSIERS 12h45-13h15	LES MILLS BODYPUMP 12h15-13h15			LES MILLS BODYPUMP 12h15-13h15	PILATES 12h30-13h30	MAGIC BALANCE 12h00-12h45
						ZUMBA 13h30-14h30	LES MILLS BODYPUMP 13h30-14h30
	MAGIC SCULPT 17h30-18h30	CAF 18h00-18h45	HIIT 17h30-18h30	ABDOS FESSIERS 18h00-18h30	HIIT 17h30-18h30	YOGA 16h30-17h30	LES MILLS BODYCOMBAT 14h30-15h30
	LES MILLS BODYCOMBAT 18h30-19h30	MAGIC ATTACK 18h45-19h30	LES MILLS BODYPUMP 18h30-19h30	MAGIC ATTACK 18h30-19h15	LES MILLS BODYPUMP 18h30-19h30		
	ABDOS FESSIERS 19h30-20h00	MAGIC SCULPT 19h30-20h30	LES MILLS BODYCOMBAT 19h30-20h30	MAGIC SCULPT 19h15-20h15	MAGIC ATTACK 19h30-20h30		
	HIIT 20h00-20h30	YOGA 20h30-21h30	ZUMBA 20h30-21h30	DJEMBEL 20h30-21h30	MAGIC BALANCE 20h30-21h30		
	DJEMBEL 20h30-21h30						

HORAIRES :

LUNDI - VENDREDI : 6h - 22h

SAMEDI : 8h - 18h

DIMANCHE : 9h - 18h

JOURS FÉRIÉS* : 9h - 17h

*Les cours collectifs sont maintenus uniquement le matin