

# ACTIVITÉS FITNESS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	RPM 9H15 - 10H05	ABDO FESSIERS 9H15 - 10H15	RPM 9H15 - 10H05	BODYBALANCE 9H15 - 10H15	STRETCH 9H15 - 10H15	BODYBALANCE 9H30 - 10H30
	BODYBALANCE 12H20 - 13H05	STRETCH 12H20 - 13H05	BODYPUMP 12H20 - 13H05	ABDO FESSIERS 12H20 - 13H05	BODYPUMP 12H20 - 13H05	RPM 10H45 - 11H35
SOIR	ABDO FESSIERS 18H15 - 19H15	BODYPUMP 18H15 - 19H15	PILATES 18H15 - 19H15	BODY TRAINING 17H15 - 18H10	RPM 18H15 - 19H05	
	RPM 18H30 - 19H20	STRETCH 19H30 - 20H15	RPM 18H30 - 19H20	BODYBALANCE 18H15 - 19H15	BODY TRAINING 19H15 - 20H15	
	PILATES 19H30 - 20H30	RPM 19H30 - 20H15	CARDIO AFT 19H30 - 20H30	RPM 19H30 - 20H20		

## HORAIRES D'OUVERTURE :

**Lundi au Vendredi : 9H-20H45**    **Samedi : 9H-18h30**    **Dimanche: 9h15-13h30**    (Dernière entrée 1H avant la fermeture)

EQUIPEMENT : Pour chaque séance prévoir une serviette, une paire de chaussures propres et adaptées, ainsi qu'une boisson hydratante.

DISCIPLINE : Penser à ranger le matériel sportif après utilisation. Ne laissez pas d'effets personnels dans les casiers après votre départ du club.