

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
09H00 - 09H45 CAF	09H00 - 10h00 GYM DOUCE	09H00 - 09H45 BIKE & TABATA	09H00 - 10h00 BODY BARRE	09H00 - 10h00 GYM DOUCE	09H00 - 10h00 STEP
		10H00 - 10H30 SWISSBALL			10H05 - 10H50 RMG
12H15 - 13H00 STEP & SCULPT	12H15 - 13H00 BIKE	12H15 - 13H00 BODY WARRIOR	12H15 - 13H00 ZUMBA	12H15 - 13H00 BODY BARRE	
WOD			WOD		
17H45 - 18H15 ABDOS FESSIERS	17H45 - 18H15 SWISSBALL	17H30 - 18H15 ZUMBA	17H30 - 18H15 PILATES	17H45 - 18H15 SPECIAL BUSTE	
18H30 - 19H15 BIKE	18H20 - 19H15 STEP Niv. Intermédiaire	18H20 - 19H15 HILO Niv. Confirmé	18H20 - 19H15 STEP Niv. Débutant	18H30 - 19H15 BIKE	
19H30 - 20H30 ZUMBA	20H00 - 20H30 CAF	BODY BARRE	RMG		
	STRETCHING		STRETCHING		

INFORMATIONS UTILES

Serviette et baskets propres **OBLIGATOIRES** !
 Merci de vous présenter **5min** avant l'heure du cours !
Sur réservation, à l'accueil ou par téléphone, au plus tôt 48h à l'avance !