


LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30/10H15	9h30/10H15	9h30/10H15	9h30/10H15	9h30/10H00	9h30/10H00	10h00/10h30
<b>BODY SCULPT</b>		<b>pilates</b>		<b>AF</b>	<b>ABDO FLASH</b>	<b>AF</b>
				10h00/10h30	10h00/11h00	10h30/11h15
				<b>STRETCHING</b>	<b>PUMP</b>	<b>bike</b>
12h30 / 13h15	12h30 / 13h15	12h30 / 13h15	12h30 / 13h15	12h30 / 13h15	Pas de Coach Samedi et Dimanche après-midi	
<b>LESMILLS BODYPUMP</b>	<b>bike</b>	<b>HIIT BOXING</b>	<b>bike</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>		
17h30/17h45	17h30/18h15	17h30/18h15	17h30/18h00	17h30/18h00	OUVERTURE DE L'ESPACE MUSCULATION /FITNESS Lundi au Vendredi de 8h30 à 20h40 Samedi et dimanche de 8h30 à 17h30	
<b>ABDO FLASH</b>	<b>HIIT BOXING</b>	<b>HIIT</b> 45'	<b>T.R.X</b> <b>ABDO FLASH</b>	<b>HAUT DU CORPS</b>		
17h45 / 18h45	18h15/19h00	18h15/19h00	18h15/19h00	18h00/18h45		
<b>LESMILLS BODYPUMP</b>	<b>STEP</b>	<b>CAF</b>	<b>LESMILLS BODYPUMP</b>	<b>bike</b>		
19h00/19h45	19h00/19h45	19h00/19h30	19h00/19h45			
<b>bike</b>	<b>ZUMBA FITNESS</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>pilates</b>			
20h00/20h40						
 <b>NATATION</b>						

