



MATIN

LUNDI

9H30 - 10H30

STEP FREESTYLE

10H30 - 11H15

ZUMBA

MARDI

9H30 - 10H15

**LES MILLS
BODYPUMP**

10H30 - 11H15

**LES MILLS
RPM**

MERCREDI

9H30 - 10H30

PILATES

10H30 - 11H15

**CUISSES
ABDOS FESSIERS**

JEUDI

9H30 - 10H15

**CUISSES
ABDOS FESSIERS**

10H30 - 11H15

**LES MILLS
RPM**

VENDREDI

9H30 - 10H15

CIRCUIT TRAINING

10H30 - 11H15

**LES MILLS
BODYPUMP**

SAMEDI

9H30 - 10H15

**LES MILLS
BODYPUMP**

10H30 - 11H15

**LES MILLS
RPM**

MIDI

12H30 - 13H15

PILATES

12H30 - 13H15

**CUISSES
ABDOS FESSIERS**

12H30 - 13H15

**LES MILLS
BODYPUMP**

12H30 - 13H15

**CUISSES
ABDOS FESSIERS**

12H30 - 13H15

**LES MILLS
RPM**

SOIR

17H30 - 18H30

**LES MILLS
BODYPUMP**

19H30 - 20H00

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

17H30 - 18H15

STEP Niveau 1

19H30 - 20H30

**LES MILLS
RPM**

17H30 - 18H15

**LES MILLS
RPM**

19H30 - 20H15

PILATES

17H30 - 18H15

18H30 - 19H15

ZUMBA

19H30 - 20H15

STEP FREESTYLE

17H30 - 18H15

18H30 - 19H15

L.I.A

19H30 - 20H15

CARDIO BOXE





	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
MATIN	9H30 - 10H30 CROSS TRAINING 11H30 - 12H30 MINCEUR	9H30 - 10H30 H Y R O X	9H30 - 10H30	9H30 - 10H30 H Y R O X	9H30 - 10H30 11H30 - 12H30	9H30 - 10H30 11H30 - 12H30 H Y R O X
MIDI	12H30 - 13H30 CROSS TRAINING	12H30 - 13H30 MINCEUR	12H30 - 13H30 CONDITIONING	12H30 - 13H30 CROSS TRAINING	12H30 - 13H30	
SOIR	17H30 - 18H30 18H30 - 19H30 CONDITIONING 19H30 - 20H30	17H30 - 18H30 18H30 - 19H30 CROSS TRAINING 19H00 - 20H30	17H30 - 18H30 GRIIT - 30 min. GRIIT - 30 min. 18H30 - 19H30 H Y R O X 19H00 - 20H00	17H30 - 18H30 18H30 - 19H30 CROSS TRAINING 19H30 - 20H30	17H30 - 18H30 18H30 - 19H30 HALTÉRO 19H30 - 20H30 CROSS TRAINING	

