

# PLANNING des activités

MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>PILATES</b> 08h45 - 09h30 45'	<b>YOGA</b> 09h00 - 10h15 75'		<b>PILATES</b> 08h45 - 09h30 45'			<b>PILATES</b> 09h30 - 10h15 45'
<b>BODY SCULPT</b> 09h30 - 10h15 45'	<b>TRX</b> suspension training 09h30 - 10h00 30'	<b>BODY SCULPT</b> 09h30 - 10h15 45'	<b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b> 09h30 - 10h15 45'	<b>STEP</b> 09h15 - 10h00 45'	<b>BODY SCULPT</b> 09h30 - 10h15 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 10h15 - 11h00 45'
<b>STRETCHING</b> 10h15 - 11h00 45'	<b>BODY SCULPT</b> 10h15 - 11h00 45'	<b>ZUMBA</b> 10h15 - 11h00 45'	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 10h15 - 11h00 45'	<b>BODY SCULPT</b> 10h00 - 10h45 45'	<b>STEP</b> 10h15 - 11h00 45'	<b>BODY SCULPT</b> 10h15 - 11h00 45'
<b>YOGA</b> 11h15 - 12h15 60'		<b>STRETCHING</b> 11h00 - 11h30 30'		<b>YOGA</b> 10h45 - 12h00 75'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 11h00 - 12h00 60'	<b>ZUMBA</b> 11h15 - 12h15 60'

MIDI

<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 12h15 - 13h15 60'	<b>ZUMBA</b> 12h15 - 13h00 45'	<b>PILATES</b> 12h15 - 13h00 45'	<b>BODY SCULPT</b> 12h15 - 13h00 45'	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 12h15 - 13h15 60'	<b>ZUMBA</b> 12h15 - 13h15 60'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 12h15 - 13h00 45'
	<b>BOXING</b> 12h15 - 13h00 45'	<b>TRX</b> suspension training 12h30 - 13h00 30'	<b>SPRINT</b> 12h30 - 13h00 30'	<b>TRX</b> suspension training 12h30 - 13h00 30'	<b>TRX</b> suspension training 12h30 - 13h00 30'	
<b>CIRCUIT TRAINING</b> 13h15 - 13h45 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 13h00 - 13h45 45'	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 13h00 - 13h30 30'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 13h00 - 13h30 30'	<b>ABDOS FESSIERS</b> 13h15 - 13h45 30'	<b>KRAV MAGA ***</b> Abo spéciale 13h15 - 14h30 75'	
	<b>ABDOS FESSIERS</b> 13h00 - 13h30 30'		<b>TRX</b> Suspension Training 13h00 - 13h30 30'			

SOIR

	<b>STRETCHING</b> 18h15 - 19h00 45'					
<b>PILATES</b> 18h15 - 19h00 45'	<b>SPRINT</b> 18h30 - 19h00 30'	<b>ABDOS FESSIERS</b> 18h00 - 18h30 30'	<b>PILATES</b> 18h00 - 18h45 45'	<b>TRX</b> Suspension Training 18h00 - 18h30 30'		
<b>TRX</b> Suspension Training 18h30 - 19h00 30'	<b>TRX</b> Suspension Training 19h00 - 19h30 30'	<b>RUNNING CLUB</b> 18h30 - 19h30 60'	<b>STEP</b> 18h45 - 19h30 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 18h30 - 19h15 45'		
<b>LIA 3</b> 19h00 - 19h45 45'	<b>BODY SCULPT</b> 19h00 - 19h45 45'	<b>ZUMBA</b> 18h30 - 19h30 60'	<b>BOXING</b> 18h30 - 19h15 45'	<b>BODY SCULPT</b> 18h30 - 19h15 45'		
<b>LES MILLS RPM</b> 19h30 - 20h15 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 19h30 - 20h30 60'	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 19h30 - 20h00 30'	<b>LIA</b> 19h30 - 20h15 45'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 19h30 - 20h15 45'		
<b>STEP 3</b> 19h45 - 20h30 45'	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 19h45 - 20h45 60'	<b>LES MILLS RPM</b> 20h00 - 20h45 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 19h30 - 20h15 45'			
<b>BODY SCULPT</b> 20h30 - 21h15 45'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 20h45 - 21h30 45'	<b>KRAV MAGA ***</b> Abo spéciale 20h00 - 21h15 75'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 20h30 - 21h15 45'			



Du lundi au vendredi : 7h - 22h  
Samedi et dimanche : 9h - 19h  
Tél. : 01 75 60 29 40