

PLANNING  
cours collectifs

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

			9H30 10H15 GYM BALL		9H45 10H30 CROSS HIT	
			10H30 11H15 YOGA		10H45 11H30 BIKING	10H15 11H GYM BALL
					11H45 12H30 PILATES	11H15 12H STRETCHING
12H30 13H30 LES MILLS BODYPUMP	12H30 13H15 CAF		12H15 12H30 ABDOS FLASH		12H30 13H30 LES MILLS BODYPUMP	
				semaine paire		
			12H30 13H30 PILOXING			
				semaine impaire		
17H 17H45 CROSS HIT					12H30 13H30 LES MILLS BODYPUMP	
18H 18H45 STEP AVANCÉ	18H 18H30 CAF		12H15 12H30 ABDOS FLASH		18H15 18H30 LES MILLS BODYPUMP	
18H50 19H35 AERO DANCE INTER	18H30 19H15 LES MILLS BODYATTACK	18H 18H45 PILATES	18H30 19H15 BIKING		19H15 19H30 LES MILLS BODYATTACK	
19H50 20H50 YOGA	19H30 20H15 LES MILLS BODYPUMP	18H45 19H30 STEP INTER	19H15 19H30 BODY BARRE		20H15 20H30 LES MILLS BODYATTACK	
		19H45 20H30 LES MILLS BODYATTACK	20H45 21H45 YOGA			

## Horaires

Accès libre  
Du Lundi au Dimanche  
24h/24

Accueil  
Du Lundi au Vendredi  
de 10h à 14h et de 15h à 21h  
Samedi 10h45-14h

Planning effectif à partir  
du 6 septembre 2021

Pour une perte de poids rapide, un ventre plat et ferme, venez rencontrer nos coaches !