

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

					9H45 <b>CROSS HIT</b> 10H30 10H45 <b>BIKING</b> 11H30 11H45 <b>PILATES</b> 12H30	10H15 <b>STRETCHING</b> 11H
12H30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 13H30	12H30 <b>CAF</b> 13H15		12H30 <b>GYM BALL</b> 13H15	12H30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 13H30		
17H <b>CROSS HIT</b> 17H45						
18H <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 18H45	18H <b>TAF</b> 18H45	18H <b>INTERVAL TRAINING BDC</b> 18H45	18H15 <b>CAF</b> 19H	18H15 <b>STEP DÉBUTANT</b> 19H		
18H45 <b>GYM BALL</b> 19H30	18H45 <b>BODY ZEN</b> 19H45	18H45 <b>PILATES</b> 19H30	19H15 <b>BIKING</b> 20H	19H <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 19H45		
19H45 <b>ZUMBA</b> 20H45	19H45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 20H30	19H45 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 20H30				

PLANNING  
cours collectifs

## Horaires

Accès réservé aux adhérents  
**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 04 avril 2022

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