

LUNDI 7h30 - 22h	MARDI 7h30 - 22h	MERCREDI 7h30 - 22h	JEUDI 7h30 - 22h	VENDREDI 7h30- 22h	SAMEDI 9h30 - 20h	DIMANCHE 9h30 - 20h
7h30 - 9h45 PLAGE HORAIRE SANS COACH	7h30 - 9h45 PLAGE HORAIRE SANS COACH	S A N S C O A C H	7h30 - 9h45 PLAGE HORAIRE SANS COACH	7h30 - 9h45 PLAGE HORAIRE SANS COACH		
	8h45-9h30 GYM DOUCE 170 Kcal		8h45-9h30 GYM DOUCE 170 Kcal			
10h-11h BODY-SCULPT 280 Kcal	9h30-10h15 ABDOS-FESSIERS 140 Kcal		10h05-10h45 STRETCH / RELAX 1x par mois	9h30-10h15 C.A.F 220 Kcal	10h-11h BODY&MIND 220 Kcal	10h-11h SPINNING 720 Kcal
		10h45-11h30 PILATES ***			11h-12h BODY-SCULPT 260 Kcal	
12h15-13h ABDOS-FESSIERS 140 Kcal	12h15-13h BODY-SCULPT 260 Kcal	12h15-13h ZUMBA 550 Kcal	12h15-13h BODY-BARRE 360 Kcal	12h15-13h T.B.C straps		9h30 - 20h PLAGE HORAIRE SANS COACH
	13h-13h30 STRETCHING		13h-13h45 PILATES ***			
15h30-16h15 GYM DOUCE 170 Kcal						
17h45-18h30 ABDOS-FESSIERS 140 Kcal	17h45-18h30 SPINNING Débutants	17h45-18h45 BODY-SCULPT 320 Kcal	17h45-18h30 SPINNING 320 Kcal	17h45-18h30 BODY-BARRE 310 Kcal	13h - 20h PLAGE HORAIRE SANS COACH	
18h30-19h15 BODY-BARRE 310 Kcal	18h30-19h15 STRETCH / RELAX	18h45-19h30 STEP 450 Kcal	18h30-19h15 T.B.C 450 Kcal	18h30-19h15 CUISSSES - FESSIERS 200 Kcal		
19h15-20h15 SPINNING 620 Kcal	19h15-20h ZUMBA ***	19h30-20h ABDOS-FESSIERS (option Straps)	19h15-20h ZUMBA ***	19h15-19h45 ABDOS FLASH 100 Kcal		
SYSTEMA 06.86.06.46.48.		SYSTEMA 06.86.06.46.48.		DANSE ORIENTALE 06.33.32.71.97	← ACTIVITES HORS FORFAIT ***	

