

# PLANNING À COMPTER DU 4 DÉCEMBRE 2017

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

**YOGA**  
10H00 - 11H15

NOUVEAU

**CIRCUIT TRAINING**  
10H00 - 11H00

**CUISSES ABDOS FESSIERS**  
7H00 - 8H00

NOUVEAU

**BODY BARRE**  
10H00 - 10H30

**CARDIO BOXE**  
10H30 - 11H00

NOUVEAU

**ABDOS FESSIERS**  
11H00 - 11H30

**BODY SCULPT**  
10H00 - 10H45

**STEP DEBUTANT**  
10H45 - 11H30

**BIKING**  
10H00 - 10H45

**100% ABDOS**  
10H45 - 11H15

**ABDOS FESSIERS**  
10H00 - 10H30

**BODY BARRE**  
10H30 - 11H15

**CUISSES ABDOS FESSIERS**  
12H30 - 13H15

**PILATES**  
12H30 - 13H15

**BIKING**  
12H30 - 13H15

**BODY BARRE**  
12H30 - 13H15

**YOGA**  
12H30 - 13H15

NOUVEAU

**BIKING**  
11H30 - 12H15

**ABDOS FESSIERS**  
17H30 - 18H00

**100% ABDOS**  
17H30 - 18H00

**BIKING**  
17H30 - 18H15

**CIRCUIT TRAINING**  
18H00 - 19H00

**BODY BARRE**  
18H00 - 18H45

**BODY BARRE**  
18H00 - 18H45

**ZUMBA**  
18H00 - 18H45

**CUISSES ABDOS FESSIERS**  
18H30 - 19H15

**ZUMBA**  
19H00 - 19H45

**BIKING**  
19H00 - 19H45

**CARDIO BOXE**  
18H45 - 19H30

NOUVEAU

**BIKING**  
19H00 - 19H45

**STEP INTERMEDIAIRE**  
19H15 - 20H00

**ABDOS FESSIERS**  
19H45 - 20H15

**STRETCH**  
19H45 - 20H15

**INTERVAL TRAINING**  
20H00 - 20H45

NOUVEAU

**BODY BARRE**  
20H00 - 20H45

**STEP DEBUTANT**  
20H15 - 20H45



VÉLO COURS COLLECTIFS



REINFORCEMENT MUSCULAIRE



EFFORT CARDIO VASCULAIRE



COURS DANSE



POSTURAL



GYMLAB