

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h00		PILATES <i>Durée : 1h00</i>			PILATES <i>Durée : 1h00</i>	
09h30						
10h00	GYMNASTIQUE Traditionnelle <i>Durée : 45 min</i>		ABDO. FESSIERS STRETCHING <i>Durée : 45min</i>	CUISSE ABDO FESSIER <i>Durée : 45min</i>		PILATES <i>Durée : 1h00</i>
10h30						
11h00						HIIT <i>Durée : 1h</i>
11h30						
12h00						
16h30						
17h00						
17h30		TBC <i>Durée : 1h</i>	BIKING <i>Durée : 45 min</i>		CROSS TRAINING OUTDOOR <i>Séance 1 : 17h30</i> <i>Séance 2 : 18h30</i>	
18h00	BOXING <i>Durée : 45min</i>			BIKING <i>Durée : 45 min</i>		
18h30						
19h00	PILATES <i>Durée : 01h00</i>	18h45 BIKING <i>Durée : 45min</i>	Full Body Strech <i>Durée : 1h00</i>	18h45 Haute Intensité Training <i>Durée : 30min</i>		
19h30						