


PLANNING DES COURS

SALLE 1 (haut)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 BODY PUMP 60 min	9h30 ATTACK RENFO 60 min	9h30 BODY BALANCE 60 min	9h30 TAF 60 min	9h30 BODY SCULPT 45 min Abdos Flash 15 min	9h30 SWISSBALL 60 min	10h00 BODY PUMP 60 min
10h30 BODY COMBAT 60 min	10h30 TAF 60 min	10h30	10h30  SWISSBALL 60 min		0 BODY ATTACK 60 min	11h00
11h30	11h30		11h30			
	12h30 BODY PUMP 45 min	12h30 CIRCUIT TRAINING 45 min	12h30 BODY ATTACK 45 min	12h30 BODY BALANCE 45 min		
	13h15	13h15	13h15	13h15		
15h00 TAF 45 min						
15h45						
	17h00 CIRCUIT TRAINING 45 min	17h45 (niveau 2) STEP FREESTYLE 45 min	17h00 CIRCUIT TRAINING 45 min	17h00 Abdos Flash 15 min CIRCUIT TRAINING 45 min	17h30 Abdos Flash 15 min CIRCUIT TRAINING 45 min	
17h30 Abdos Flash 15 min BODY PUMP 45 min	17h45 BODY COMBAT 45 min	17h45 (niveau 2) STEP FREESTYLE 45 min	17h45 TAF 45 min	18h00 BODY PUMP 60 min	18h00 BODY PUMP 60 min	
18h35 BODY ATTACK 60 min	18h35 BODY PUMP 60 min	18h35 BODY JAM 60 min	18h35 BODY BALANCE 60 min	19h05 BODY COMBAT 60 min	19h05 BODY COMBAT 60 min	
19h40 BODY JAM	19h40 BODY BALANCE 60 min	19h40 BODY PUMP 60 min	19h40 (niveau 1) STEP FREESTYLE 45 min	20h05	20h05	
	20h40	20h40	20h25			


Horaires d'ouverture

Lundi et jeudi 9h-21h

Mardi // Mercredi // Vendredi
9h-13h45 et 16h30-21h

Samedi et dimanche 9h-13h

SALLE 2 (bas)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00  60 min		10h30 RPM 60 min		10h30 RPM 45 min	10h30 RPM 60 min	11h00 RPM 45 min
11h00		11h30		11h15	11h30	
12h30 RPM 45 min						
13h15						
17h45 (niveau 1) STEP FREESTYLE 45 min		17h45 SWISSBALL 45 min	17h45 RPM 30 min	17h15 RPM 45 min	18h15 TAF 45 min	
18h35 RPM 45 min	18h35 ABDOS FLASH 15 min ETIREMENTS 45 min	18h35 RPM 60 min	18h35 ATTACK ABDOS 60 min	19h00		
19h20 TAF 45 min	19h40 RPM 45 min	19h35	19h40 RPM 45 min			
20h25	20h25		20h25			

**A PARTIR DU
08 JUILLET
JUSQU'AU 03
SEPTEMBRE
INCLU**

* uniquement pour abonnement avec forfait Pilates inclus