




	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
08:15 09:15	Yoga	Fermé			
12:00 12:15	Accueil, Informations & Conseils				
12:15 13:00	Body Sculpt	Body Barre	CAF	Body Zen	Cross Training
13:00 13:30	Spécial Dos	Body Sculpt	Pilates	Cardio Boxe	Stretching
13:30 14:00	Coaching Plateau				
17:00 17:30	Accueil, Informations & Conseils				
17:30 18:15	Body Zen	Step Intermédiaire	Haut du Corps 17:15 - 17:45 Abdos Flash 17:45 - 18:15	Pilates	Fermé
18:15 19:00	Circuit Training	CAF	Cross Training	Body Barre	
19:00 19:30	Accueil, Informations & Conseils				

Zen 

Cardio 

Renforcement 