

PLANNING DES ACTIVITÉS

HORAIRES

DU LUNDI AU VENDREDI : DE 7H00 À 22H00

SAMEDI : DE 9H00 À 19H00

DIMANCHE : DE 9H00 À 19H00

PLANNING VALABLE DU
02 JANVIER 2019 AU 30 JUIN 2019



R Cours sur réservation

MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PILATES 08h45 - 09h30 45'	YOGA 09h00 - 10h15 75'		PILATES 08h45 - 09h30 45'			
BODY SCULPT 09h30 - 10h15 45'	TRX Suspension Training® 09h30 - 10h00 30' R	BODY SCULPT 09h30 - 10h15 45'	CAF 09h30 - 10h15 45'		BODY SCULPT 09h30 - 10h15 45'	PILATES 09h30 - 10h15 45'
STRETCHING 10h15 - 11h00 45'	BODY SCULPT 10h15 - 11h00 45'	ZUMBA 10h15 - 11h00 45'	CIRCUIT TRAINING 10h15 - 11h00 45'	BODY SCULPT 10h00 - 10h45 45'	STEP AVANCE 10h15 - 11h00 45'	LES MILLS RPM 10h15 - 11h00 45' R
YOGA 11h15 - 12h15 60'		STRETCHING 11h00 - 11h30 30'		YOGA 10h45 - 12h00 75'	LES MILLS BODY PUMP 11h00 - 12h00 60'	BODY SCULPT 10h15 - 11h00 45'
						ZUMBA 11h15 - 12h15 60'

MIDI

LES MILLS BODY PUMP 12h15 - 13h15 60'	ZUMBA 12h15 - 13h00 45'	PILATES 12h15 - 13h00 45'	BODY SCULPT 12h15 - 13h00 45'	LES MILLS BODY COMBAT 12h15 - 13h15 60'	ABDOS FESSIERS 12h00 - 12h30 30'	LES MILLS BODY PUMP 12h15 - 13h00 45'
	BOXING 12h15 - 13h00 45'	TRX Suspension Training® 12h30 - 13h00 30'	LES MILLS RPM 12h15 - 13h00 45' R	TRX Suspension Training® 12h15 - 13h00 45'	ZUMBA 12h30 - 13h30 60'	
CIRCUIT TRAINING 13h15 - 13h45 30'	LES MILLS RPM 13h00 - 13h45 45' R	CIRCUIT TRAINING 13h00 - 13h30 30'	LES MILLS BODY BALANCE 13h00 - 13h30 30'	ABDOS FESSIERS 13h15 - 13h45 30'	TRX Suspension Training® 12h30 - 13h00 30'	
	AÉRO DANCE 2 13h00 - 13h45 45'		TRX Suspension Training® 13h00 - 13h30 30'		KRAV MAGA *** 13h30 - 14h45 75'	

SOIR

PILATES 18h15 - 19h00 45'	STRETCHING 18h15 - 19h00 45'	ABDOS FESSIERS 18h00 - 18h30 30'	PILATES 18h00 - 18h45 45'			BODY SCULPT 16h00 - 16h45 45'
TRX Suspension Training® 18h30 - 19h00 30' R	TRX Suspension Training® 19h00 - 19h30 30' R	ZUMBA 18h30 - 19h30 60'	BOXING 18h30 - 19h15 45'	TRX Suspension Training® 18h00 - 18h30 30' R		
AÉRO DANCE 3 19h00 - 19h45 45'	BODY SCULPT 19h00 - 19h45 45'	GRIT SÉRIES 19h30 - 20h00 30'	GRIT SÉRIES 18h45 - 19h15 30'	LES MILLS RPM 18h30 - 19h15 45' R		
LES MILLS RPM 19h30 - 20h15 45' R	LES MILLS RPM 19h30 - 20h30 60' R	LES MILLS RPM 20h00 - 20h45 45' R	STEP DÉBUTANT 19h15 - 20h15 60'	BODY SCULPT 18h30 - 19h15 45'		
STEP AVANCE 19h45 - 20h30 45'	LES MILLS BODY COMBAT 19h45 - 20h45 60'	KRAV MAGA *** 20h00 - 21h15 75'	LES MILLS RPM 19h30 - 20h15 45' R	LES MILLS BODY BALANCE 19h30 - 20h15 45'		
BODY SCULPT 20h30 - 21h15 45'	LES MILLS BODY PUMP 20h45 - 21h30 45'		LES MILLS BODY PUMP 20h30 - 21h15 45'			

La direction se réserve le droit de modifier le planning à tout moment.