












	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H						
9H30 - 10H15	 pilates NIV. 2	STEP	Body Art Training®	 ZUMBA FITNESS®	 pilates	9H45 À 10H30  PILOXING®
10H15 - 11H00	 PILOXING®	STRETCHING		GYM POSTURALE	C.A.F. (Cuisses-Abdos-Fessiers)	10H30 À 11H15 Body Art Training®
12H						
12H20 - 13H05	 PILOXING®	C.A.F. (Cuisses-Abdos-Fessiers)		H.I.I.T. (High Intensity Interval training)	 ZUMBA FITNESS®	
14H - 17H	///	///	///	///	///	///
17H30 - 18H15		 pilates		C.A.F. (Cuisses-Abdos-Fessiers)		
18H15 - 19H00	C.A.F. (Cuisses-Abdos-Fessiers)	FIT DANCE	H.I.I.T. (High Intensity Interval training)	BODY BARRE	 ZUMBA FITNESS®	
19H00 - 19H15		FLASH ABDOS		FLASH ABDOS		
19H15 - 20H00	 ZUMBA FITNESS®	BODY BARRE	GYM POSTURALE	STRETCHING	 pilates	
20H						

Planning non contractuel susceptible de modifications en fonction de l'affluence et des besoins.  
Les autres créneaux sont destinés à l'accès libre, cours virtuels, coaching individuels sur RDV

 **CARDIO** pour se dépenser
  **GYM** pour améliorer sa souplesse
  **RENFO** pour tonifier, sculpter