




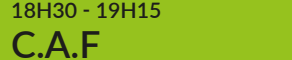



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H						
9H30 - 10H15	 pilates NIV. 2	9H30 - 10H15 STEP	9H30 - 10H15 Body Art Training 	9H30 - 10H15  ZUMBA FITNESS	9H30 - 10H15  pilates	9H45 À 10H30  PILOXING
10H15 - 11H00	 PILOXING	10H15 - 10H30 FLASH ABDOS		10H15 - 11H00 GYM POSTURALE	10H15 - 11H00 C.A.F. (Cuisses-Abdos-Fessiers)	10H30 À 11H15 Body Art Training 
10H30 - 11H00		10H30 - 11H00 STRETCHING				
12H30 - 13H15	 C.A.F. (Cuisses-Abdos-Fessiers)	12H30 - 13H15 Team Training		12H30 - 13H15  STRONG BY ZUMBA	12H30 - 13H15 CORE Training	
14H - 17H	////	////	////	////	////	////
17H45 - 18H30		17H45 - 18H30  pilates		17H45 - 18H30 C.A.F. (Cuisses-Abdos-Fessiers)	18H00 - 18H45  ZUMBA FITNESS	
18H30 - 19H15	 C.A.F. (Cuisses-Abdos-Fessiers)	18H30 - 19H15  STRONG BY ZUMBA	18H30 - 19H15 CORE Training	18H30 - 19H15 BODY BARRE	18H45 - 19H30  pilates	
19H15 - 20H00	 ZUMBA FITNESS	19H15 - 20H00 C.A.F. (Cuisses-Abdos-Fessiers)	19H15 - 20H00 STEP	19H15 - 19H30 FLASH ABDOS		
19H30 - 20H00				19H30 - 20H00 STRETCHING		

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