


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