

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H						
9H30 - 10H15	<b>pilates</b> NIV.2	<b>T.B.S</b> (TOTAL Body Sculpt)	<b>Body Art Training</b>	<b>ZUMBA FITNESS</b>	<b>pilates</b>	<b>PILOXING</b>
10H15 - 11H00	<b>PILOXING</b>	<b>pilates</b>		<b>FLASH ABDOS</b>	<b>C.A.F</b> (Cuisses-Abdos-Fessiers)	<b>Body Art Training</b>
10H30 - 11H15				<b>YOGA STRETCHING</b>		
12H						
12H20 - 13H05	<b>C.A.F</b> (Cuisses-Abdos-Fessiers)	<b>Team Training</b>		<b>STRONG</b> BY ZUMBA	<b>T.B.S</b> (TOTAL Body Sculpt)	
14H - 17H			<b>Fitness Ado</b> (11-15ans)			
17H45 - 18H30	<b>pilates</b>					
18H30 - 19H15	<b>T.B.S</b> (TOTAL Body Sculpt)	<b>PILOXING</b>	<b>STRONG</b> BY ZUMBA	<b>C.A.F</b> (Cuisses-Abdos-Fessiers)	<b>STEP</b>	
19H15 - 20H00	<b>ZUMBA FITNESS</b>	<b>Body Art Training</b>	<b>C.A.F</b> (Cuisses-Abdos-Fessiers)	<b>STEP</b>	<b>FLASH ABDOS</b>	
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