

LUNDI

YOGA 9:15-10:15	
BODY BARRE 10:20-11:20	CROSS* 10:15-11:15
STRETCHING 11:25-11:55	
TABATA 12:00-12:20	
	BIKING* 12:30-13:15
TABATA 17:00-17:20	
Cuisses Abdos Fessiers 17:30-18:15	
ZUMBA 18:20-19:05	CROSS* 18:00-19:00
BODY BARRE 19:10-19:55	
	BIKING* 20:00-20:45

SAMEDI

Abdos Fessiers 10:30-11:00	
BODY BARRE 11:00-11:40	
	BIKING* 11:50-12:35

MARDI

POSTURAL 9:30-10:15	
Cuisses Abdos Fessiers 10:20-11:05	CROSS* 10:15-11:15
	BIKING* 11:15-12:00
100% ABDOS 12:15-12:30	CROSS* 12:15-13:15
HIIT TRAINING 12:30-13:15	
	CROSS* 17:30-18:30
100% ABDOS 17:45-18:00	
CARDIO BOXE 18:05-18:50	
YOGA 18:55-19:55	BIKING* 19:00-19:45
STEP 20:00-20:45	

DIMANCHE

100% ABDOS 10:15-10:30	
HIIT TRAINING 10:35-11:35	
YOGA 11:45-12:45	

MERCREDI

BODY SCULPT 9:30-10:00	
HIIT TRAINING 10:05-10:35	
GYM ZEN 10:40-11:40	
Cuisses Abdos Fessiers 12:30-13:15	
	CROSS* 17:00-18:00
100% FESSIERS 17:45-18:00	CROSS* 18:00-19:00
BODY BARRE 18:05-18:50	CROSS* 19:00-20:00
ZUMBA 18:55-19:40	
YOGA 19:45-20:45	

JEUDI

PILATES 9:30-10:30	
Cuisses Abdos Fessiers 10:35-11:20	CROSS* 10:30-11:30
	CROSS* 11:45-12:25
BODY SCULPT 12:30-13:15	CROSS* 12:30-13:30
	CROSS* 16:00-17:00
TABATA 17:00-17:20	CROSS* 17:00-18:00
Abdos Fessiers 17:30-18:00	
PILATES 18:05-18:50	
HIIT TRAINING 18:55-19:55	
	BIKING* 20:00-20:45

VENREDI

BODY SCULPT 9:45-10:30	CROSS* 10:00-11:00
GYM ZEN 10:35-11:20	
CARDIO BOXE 11:25-11:55	
100% ABDOS 12:15-12:30	CROSS* 12:15-13:15
STRETCH POSTURAL 12:30-13:15	
	CROSS* 16:00-17:00
ZUMBA 18:00-18:45	
BODY BARRE 18:50-19:25	
GYM ZEN 19:30-20:30	

PLANNING FITNESS ET CROSSTRaining

À compter du 2 Novembre 2021

Horaires de l'accueil

Lundi au vendredi: **9H-20H30**

Samedi: **10H-13H**

Horaires du club

6H-22H

*Réservation nécessaire pour le **BIKING** et **CROSS-TRAINING**

(Annulation du cours jusqu'à 1h à l'avance)

- Yoga
- Danse
- Renforcement musculaire
- Étirements/postures
- Cardio
- Cross-training

