


# Planning - Salle 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Ouvert de 11h à 14h et de 15h45 à 21h	Ouvert de 11h à 14h et de 15h30 à 20h	Ouvert de 11h à 14h et de 16h à 21h15	Ouvert de 10h45 à 14h et de 16h à 20h30	Ouvert de 12h à 14h et de 17h à 20h	Ouvert de 10h30 à 12h30
12h12h45 CAF ++	12h30-13h30 Fessiers d'acier & stretch ++	12h-12h45 Full Body ++	12h30-13h Abdos +		10h30-11h30 Afro latino danse +++
12h45-13h30 Full body ++		12h45-13h30 Full Body ++	13h-13h30 Cardio boxe +++	12h30-13h15 CAF & Stretch ++	11h30-12h15 Full Body ++
		17h15-18h Pilates inter +			
17h30-18h15 Renfo haut du corps & abdos +	CAF 17h30-18h15 ++	18h-18h45 Mobilité & renfo haut du corps +	17h45-18h30 CAF ++	17h30-18h15 Abdos cardio step +++	
18h15-19h Fessiers d'acier +++	18h15-19h15 Cross training +++	19h-19h45 Full Body ++	18h30-19h15 Cross training +++ <b>NEW</b>	18h15- 19h Full body ++	
19h-19h45 Cardio Boxe +++	19h15-20h Full Body ++ <b>NEW</b>	19h45-20h15 Hiit +++	19h15-20h15 Full Body & Stretch ++ <b>NEW</b>	19h-19h45 CAF & stretching ++	
19h45-20h45 Full body & Mobilité/stretch + <b>NEW</b>		20h15-21h Fessiers & stretch ++			

# Planning - Salle 2



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Ouvert de 11h à 14h et de 15h45 à 21h	Ouvert de 11h à 14h et de 15h30 à 20h	Ouvert de 11h à 14h et de 16h à 21h15	Ouvert de 10h45 à 14h et de 16h à 20h30	Ouvert de 12h à 14h et de 17h à 20h	Ouvert de 10h30 à 12h30
			10H45-11H30 Body Core +		Location

		17h15-18h Body Core + 		Location 15h-20h	Location 14h-20h
18h-18h45 Pilates +		18h-18h45 Full Body ++ 