







	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 – 10h15	Hatha-Yoga 9h30-10h30	Ouverture 11h Accès libre	Posture (Abdos / dos) 	Abdos Stretch	Circuit fonctionnel ou Marche rapide	10h15-11h00 CAF
						11h-11h45 Cardio boxe
12h30 – 13h	CAF	Méditation énergétique	HIIT	Circuit fessiers	Abdos	12h-13h Barre au sol
13h – 13h30	Circuit full-body	Méditation énergétique	Circuit Full-Body	Stretch	Cardio boxe	15h-15h45 Abdos Stretch
		Fermé de 13h45 à 14h45			Fermé de 13h45 à 14h45	
16h15 – 16h45			Techniques massage 16h30-17h 		16h30-17h15 Circuit full body	Yoga mixte par l'asso. GuanYin 16h-17h (Hors abo.)
17h30 – 18h15	Pilates 17h20- 18h20	HIIT	Pilates 17h- 18h 	17h-17h45 Circuit full-body	17h30-18h stretching	Fermeture 18h
18h30 – 19h15	Circuit Fessiers	Circuit full- body 	18h-18h45 Posture (Abdos/dos)	18h-18h45 CAF	18h-19h Méditation énergétique	
19h15 – 20h00	Abdos/ Stretch	CAF	18h45-19h30 HIIT	18h45-19h30 cardio boxing		
			Yoga mixte par l'asso. GuanYin 19h30-20h30 (hors abo.)	Hatha-Yoga 19h30- 20h30		

Horaires de permanence à l'accueil

Lundi : 17h30-19h

Mardi au Vendredi :
12h-13h30 / 17h30-19hSamedi :
14h30-16hHoraires d'ouvertures et de fermetures

Lundi : 9h-20h15

Mardi : 11h-13h45 / 14h45-20h15

Mercredi / Jeudi : 9h-20h45

Vendredi : 9h-13h45 / 14h45-19h15

Samedi : 10h-18h