

Planning - Salle 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Ouvert de 11h à 13h30 et de 15h30 à 20h15	Ouvert de 11h à 13h30 et de 15h30 à 20h	Ouvert de 11h à 13h30 et de 15h30 à 20h30	Ouvert de 9h30 à 13h30 et de 15h30 à 20h15	Ouvert de 12h30 à 13h30 et de 17h à 19h30	Ouvert de 10h30 à 12h15
12h-12h30 CAF ++	12h30-13h30 Fessiers d'acier & stretch ++	12h-12h45 Full Body ++	12h30-13h Abdos +		10h30-11h45 Dancehall ++
12h30-13h15 Mobilité & full body ++		12h45-13h30 Full Body ++	13h-13h30 Cardio boxe +++	12h30-13h15 Afro latino dance +++	

17h30-18h15 Renfo haut du corps & abdos ++	17h30-18h Abdos +		17h45-18h30 full body ++	17h30-18h15 Full Body ++	
18h15-19h Fessiers d'acier +++	18h-18h45 Cross training +++	18h15-19h Mobilité & renfo haut du corps +	18h30-19h30 Afro latino dance +++	18h15-19h Salsa lady style +++	
19h-19h45 Boxing +++	18h45-19h30 Boxing +++	19h-19h45 Full Body ++	19h30-20h15 CAF & Stretching ++	19h-19h30 Abdos +	
19h45-20h15 Stretching +	19h30-20h Fessiers d'acier ++	19h45-20h15 Hiit +++			

Planning - Salle 2



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Ouvert de 11h à 13h30 et de 15h30 à 20h15	Ouvert de 11h à 13h30 et de 15h30 à 20h	Ouvert de 11h à 13h30 et de 15h30 à 20h30	Ouvert de 9h30 à 13h30 et de 15h30 à 20h15	Ouvert de 12h30 à 13h30 et de 17h à 19h30	Ouvert de 10h30 à 12h15
	Team training 10h-11h		9h30-10h15 Body Core +	Location	Location
			10h15-11h Pilates +		

	17h-18h Team Training		17h-17h45 Gym femme enceinte	Location 15h-20h	Location 14h-20h
	18h-19h Team Training	17h30-18h15 Pilates intermédiaire ++			
18h30-19h15 Pilates +	19h-20h Coaching	18h15-19h Pilates débutant/inter +			
19h30-20h30 Pilates (hors abonnement)		Team training 19h-20h	19h30-20h30 Yoga Hatha vinyasa ++		