

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 – 10h15	9h30-10h20 Pilates	Ouverture 10h <i>Accès libre</i>	Circuit fonctionnel	Abdos Stretch	Circuit fonctionnel	10h-10h45 CAF
				10h15-11h15 Sophrologie Méditation		11h-11h45 Cardio boxe
12h30 – 13h	CAF	Sophrologie Méditation	Circuit minceur (HIIT)	Circuit fessiers	Abdos	12h-13h Barre au sol
13h – 13h30	Circuit full-body	Sophrologie Méditation	Abdos	Stretch	Cardio boxe	15h-15h45 Circuit full-body
16h15 – 16h45	Barre au sol	Pilates	Pilates	Cardio boxe	Stretch	16h-16h45 Abdos Stretch
17h – 17h45	Circuit fessiers	Yoga	Yoga	Circuit full-body	Circuit fessiers	
18h – 18h45	Abdos Stretch	Circuit minceur (HIIT)	Circuit minceur (HIIT)	CAF	Cardio boxe	
19h – 19h45	Circuit minceur (HIIT)	CAF	Cardio boxe	19h-20h Yoga	19h-20h Sophrologie Méditation	

Formule GYM : Accès illimité aux machines & cours collectifs renfo & cardio

Formule ZEN & GYM : Accès illimité aux machines, cours renfo & cardio +
 Pilates + Yoga + Sophrologie & Méditation