



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Hatha-Yoga 10h-11h	<i>Ouverture 11h Accès libre</i>	9h30-10h Abdos	<i>Ouverture 11h</i>	9h30-10h30 Marche en extérieur	10h15-11h00 CAF <b>*LIVE</b>
12h30 – 13h	Full-body 12h30-13h15		Body-Power	fessiers	Abdos	11h45-12h45 Barre au sol
13h – 13h30			HIIT	Stretch/ Relaxation bols chantants*	Cardio-boxe	
		<i>Fermé de 13h45 à 14h45</i>			<i>Fermé de 13h45 à 14h45</i>	<i>Fermé de 13h15 à 14h15</i>
			Pilates 17h15-18h15	17h45-18h15 CAF	17h30-18h15 Full-body	<i>Accès libre</i>
	Pilates 17h15-18h15	17h45-18h15 Cardio sur machines	18h30-19h 100%Fessiers	18h15-19h Boxing	18h15-19h abdos- stretching	<i>Fermeture 18h</i>
			Cours escaliers en extérieur 18h30-19h			
	18h30-19h10 100% Fessiers <b>*LIVE</b>	18h30-19h15 Cross- training	19h15-19h45 Hiit	19h15-20h10 Vinyasa Flow	Fermeture 19h	
	19h15-20h Body-power / relaxation bols chantants	19h30-20h15 CAF <b>*LIVE</b>	19h45-20h30 Posture	20h10-20h30 Méditation- Respiration		

**\*LIVE** Les cours seront donnés à la salle et diffusés en même temps sur zoom

### Horaires d'ouvertures et de fermetures

Lundi : 9h45-20h

Jeudi : 11h-20h30

Mardi : 11h-13h45 / 14h45-20h30

Vendredi : 9h30-13h45 / 14h45-19h00

Mercredi : 9h45-20h30

Samedi : 10h-13h15 / 14h15-18h