



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h – 10h45	Hatha-Yoga 10h-11h	<i>Ouverture 11h Accès libre</i>	Posture	<i>Ouverture 11h</i>	9h30-10h30 Marche & renfo en exterieur	10h15-11h00 CAF
						11h-11h45 Cardio boxe
12h30 – 13h	CAF		NEW Body-Power	fessiers	Abdos	12h-13h Barre au sol
13h – 13h30	full-body		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 17h-18h	17h30-18h30 CAF / mobilité ou stretch	17h15-18h00 Full-body	<i>Accès libre</i>
	Pilates 17h15-18h15	NEW 17h45-18h15 Cardio sur machines	18h15-18h45 100%Fessiers	18h40-19h15 Boxing	18h00-18h45 abdos- stretching	<i>Fermeture 18h</i>
	18h30-19h10 100% Fessiers	18h30-19h15 Cross- training	18h45-19h15 Hiit	19h20-20h10 Vinyasa Flow NEW	Fermeture 19h	
	19h15-20h15 Body-power / relaxation bols chantants* NEW	NEW 19h30-20h15 CAF	19h30-20h15 Posture	20h10-20h40 Méditation- Respiration NEW		

*Bols chantants à partir du mois d'octobre

Horaires d'ouvertures et de fermetures

Lundi : 9h45-20h30

Jeudi : 11h-20h45

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

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

Mercredi : 9h45-20h30

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