



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Ouverture 11h		9h30-10h15 Abdos- stretch	Ouverture 11h	Ouverture 11h	10h15-11h00 CAF <b>*LIVE</b>
12h30 – 13h	Full-body 12h30-13h15	Ouverture 11h Accès libre	Body-Power	fessiers	Abdos	11h45-12h45 Barre au sol
13h – 13h30			HIIT	Stretch/ Relaxation bols chantants*	Cardio-boxe	
	Fermé de 13h30 à 15h	Fermé de 13h45 à 14h45	Fermé de 13h30 à 15h	Fermé de 13h30 à 15h		Fermé de 13h à 14h
			Pilates 17h45-18h30		17h45-18h30 Full-body	
	Pilates 17h45-18h30	17h45-18h15 Cardio sur machines	18h30-19h 100%Fessiers	18h-18h30 CAF	18h30-19h15 abdos- stretching	Fermeture 18h
	18h30-19h15 100% Fessiers <b>*LIVE</b>	18h30-19h15 Cross- training	19h15-19h45 Hiit	18h30-19h15 Boxing	Fermeture 19h30	
	19h15-20h15 Body-power / relaxation bols chantants	19h30-20h15 CAF	19h45-20h30 renfo postural <b>*LIVE</b>	19h15-20h30 Hatha yoga + 15mn de méditation		



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

### Horaires d'ouvertures et de fermetures

Lundi : 11h-13h30 / 15h-20h30

Jeudi : 11h-13h30/ 15h-20h30

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

Vendredi : 11h-19h30

Mercredi : 9h30-13h30 / 15h- 20h30

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