



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<i>Ouverture 11h</i>	<i>Ouverture 12h15</i>	9h30-10h15 Abdos-stretch	<i>Ouverture 11h</i>	<i>Ouverture 11h</i>	10h15-11h15 Afro/latino Danse
12h30 – 13h	Full-body 12h30-13h15	Bliss danse 12h30-13h30	Cross-training 12h30-13h15	Fessiers	Abdos	
13h – 13h30				Stretch/ Relaxation bols chantants*	Cardio-boxe	
	<i>Fermé de 13h30 à 15h</i>	<i>Fermé de 13h45 à 14h45</i>	<i>Fermé de 13h30 à 15h</i>	<i>Fermé de 13h30 à 15h</i>		<i>Fermé de 13h à 14h</i>
	17h45-18h15 En extérieur Cardio-escaliers	17h45-18h15 Cardio sur machines	Pilates 17h45-18h30		17h45-18h30 Full-body	
	Pilates 17h45-18h30	18h15-18h45 Abdos	18h30-19h15 mobilité et renfo haut du corps	17h45-18h30 CAF	18h30-19h15 abdos- stretching	<i>Fermeture 18h</i>
	18h30-19h15 100% Fessiers	18h45-19h30 Cross- training	19h15-19h45 Hiit	18h30-19h15 Boxing	Fusion flow 19h15-20h15	
	19h15-20h Boxing	19h30-20h15 CAF	19h45-20h30 Afro latino danse	19h15-20h15 Yoga Vinyasa		

Horaires d'ouvertures et de fermetures

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

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

Mercredi : 9h30-13h30 / 15h- 20h15

Jeudi : 11h-13h30/ 15h-20h15

Vendredi : 11h-19h30

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