



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<i>Ouverture 11h</i>			9h30-10h30 Abdos Stretch & relax +	<i>Ouverture 11h</i>	9h30-10h15 Yoga Luna* +
			10h30-11h15 Pilates prénatal +		10h30-11h30 Afro vibe ++
			11h15-12h Pilates déb/inter +		11h30-12h30 Fusion Sculpt ++
12h-12h30 CAF ++	12h30-13h Abdos +	Full-body 12h30-13h15 ++	12h30-13h Fessiers d'acier ++ 13h-13h30 Stretch & relax +	Bliss danse 12h30-13h30 +	<i>Fermé de 12h30 à 13h30</i>
Mobilité & Full-body 12h30-13h15 ++	13h-13h30 Cardio-boxe +++				
<i>Fermé de 13h30 à 15h</i>	<i>Fermé de 13h30 à 15h</i>	<i>Fermé de 13h30 à 15h</i>		<i>Fermé de 13h45 à 14h45</i>	
Pilates 17h45-18h30 +	17h30-18h Cardio sur machines +++	Face yoga 16h30-17h15 16h30-17h15 Cours kids 3-5ans			
18h30-19h15 Fessiers d'acier +++	18h-18h30 Abdos +	Pilates 17h30-18h15 ++	17h45-18h30 CAF ++	17h45-18h30 Full-body +	<i>Fermeture 18h30</i>
19h15-20h Boxing ++	18h30-19h15 Cross training +++	18h30-19h15 mobilité et renfo haut du corps +	18h30-19h15 Boxing ++	18h30-19h15 abdos- stretching +	
20h-20h45 Street workout (en extérieur) ++	19h15-20h CAF ++	19h15-19h45 Hiit +++	19h15-20h15 Yoga Vinyasa ++		
20h-21h Pilates +		19h45-20h30 Full body ++			

## Horaires d'ouvertures et de fermetures

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

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

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

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

Vendredi : 11h-13h45/ 14h45-19h15

Samedi : 10h30-12h30 / 13h30-18h30

NIVEAU DE DIFFICULTE

+ Doux

++ Intermédiaire

+++ difficile