

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H

9h00 - 9h30
SCULT BALL

9h00 - 13h00

**CIRCUIT ABDO ou
FESSIERS**

9h00 - 13h00

**CIRCUIT ABDO
ou BODY SCULT**

9h00 - 9h30
STRETCHING

9h00 - 13h00
BODY SCULT

10h00 - 10h30
ABDOS

10H

10h00 - 10h30
PILATES BALL

10h00 - 10h30
STRETCHING

10h45 - 11h15
BOXE

11H

11h00 - 11h45
PILATES

11h15 - 11h45
BOXE

12H

12h15 - 12h45
BODY MOUV

12h15 - 12h45
FIT' BALL

12h15 - 12h45
BODY SCULT

13H

17H

17h30 - 18h
BOXE

17h30 - 18h00
SCULT BALL

17h30 - 18h15
PILATES

18H

18h00 - 18h30
BODY SCULT

18h00 - 18h30
BODY MOUV

17h00 - 20h

**CIRCUIT HALTÈRES
ou ABDO
ou FESSIERS**

17h00 - 20h
ABDO

18h30 - 19h00
BOXE

19H

18h30 - 19h00
FIT' BALL

18h30 - 19h15
PILATES

19h10 - 19h40
FIT' BALL

20H

19h50 - 20h20
BOXE

19h20 - 19h50
BOXE

19h50 - 20h20
CROSS TRAINING

19h50 - 20h20
JUMP ABDO