

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H

9h00 - 9h30
BODY SCULT

CIRCUIT

9h00 - 9h30
STRETCHING

*Pas de circuit
le samedi*

10H

10h00 - 10h30
PILATES BALL

10h00 - 10h30
STRETCHING

10h00 - 10h45
ABDOS FESSIERS

11H

11h00 - 11h45
PILATES

CIRCUIT

CIRCUIT

CIRCUIT

11h00 - 11h45
CROSS TRAINING

12H

12h15 - 12h45
CROSS TRAINING

12h15 - 12h45
FIT' BALL

12h15 - 12h45
ELASTIQ'FIT

13H

CIRCUIT

CIRCUIT

17H

17h30 - 18h
JUMP ABDOS

17h30 - 18h00
BOXE

17h30 - 18h00
PILATES BALL

18H

18h10 - 18h40
FIT' BALL

18h00 - 18h30
BOXE

18h00 - 18h30
ELASTIQ'FIT

19H

18h40 - 19h10
ELASTIQ'FIT

18h30 - 19h00
BOXE

18h30 - 19h00
CROSS TRAINING

19h15 - 19h45
ELASTIQ'FIT

19h15 - 19h45
BOXE

19h15 - 19h45
FIT' BALL ou
PILATES BALL

20H

19h50 - 20h20
CROSS TRAINING

19h50 - 20h20
BOXE

19h50 - 20h20
JUMP ABDOS