

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
45' 9h30 Bike 30' 10h20 Special Abdos 45' 12h30 Full Body	45' 9h30 Pilâtes 45' 10h20 Yoga 30' 12h30 Special Abdos 30' 17h45 Circuit Training 45' 18h30 Functional Training 45' 18h30 Bike 30' 18h30 Circuit Training 45' 19h20 Yoga 45' 19h20 Spécial Abdos	45' 9h30 Gym Ball 45' 10h20 Pilâtes 45' 12h30 CAF 60' 15h00 KIDS 45' 17h45 Easy Step 50' 18h30 LESMILLS BODYPUMP 45' 19h20 Bike	45' 9h30 Circuit Cardio Renfo 30' 10h20 Special Abdos 45' 12h30 Bike 30' 17h45 Full Body 45' 18h30 Circuit Cardio 45' 19h20 Circuit Renfo	50' 9h30 LESMILLS BODYPUMP 30' 10h20 Special Abdos 45' 12h30 Pilâtes 45' 17h45 Pilâtes 45' 18h30 Stretching
30' 17h45 Functional Training 45' 18h30 Step 45' 19h20 Zumba	45' 18h30 Danse 45' 18h30 Dance 45' 19h20 Bike	30' 17h45 CAF 30' 18h30 Special Abdos 45' 19h20 Bike	45' 18h30 Bike 45' 19h20 Circuit Renfo	45' 17h45 CAF 45' 18h30 Functional Training
• Cours de danse • Cours de renfo	• Cours de cardio • Cours zen			
				
Horaires d'ouverture Du Lundi au Vendredi de 8h00 à 21h00 Samedi de 8h00 à 17h00 Dimanche de 9h00 à 13h00				
			Samedi 45' 9h00 Pilâtes 50' 10h00 Pilâtes 50' 11h00 Yoga 60' 10h00 Circuit Combat 80' 10h00 Bike 80'	Dimanche 45' 10h00 Bike 45' 11h00 Stretching