

PLANNING SAISON 2023 / 2024 à compter du 11 septembre 2023

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
S 1	9H30 10h30	BODY SCULPT	STRONG BODYART ®	PILATES BALL	ZUMBA	BODY CARDIO	09h15 - 10h15 ZUMBA
S 2	9H30 10h30	PILATES BALL	GYM DOUCE	ABDO STRETCH	CAF	GYM DOS	
S 5	9H30 10h30			Salle 5 YOGA			
S 1	10H30 11h30	MOBILITE STRETCHING	STRETCH	RENF MUSCU STRETCH	GYM DOUCE	STRETCHING	10h15 - 11h15 PILATES accès aux adhérents(es) Fitness et adhérents(es) Pilates Yoga
S 2	10H30 11H30	GYM DOS		Salle 2 PILATES	BODYART ®	STRONG Nation™/BODYART ® Stretch	
S 1	11h30 12h30		Salle 1 PILATES				
S 1	12h30 13h15	CIRCUIT TRAINING					
	14H30 15H30	Salle 1 YOGA				Salle 5 YOGA	
S 5	17h30 18h30			Salle 5 YOGA			
S 1	18h00 18h45		CARDIO BOXING		BODY BARRE	18h00- 19h00 SCULPT	
	18h30 19h30	Salle 1 ZUMBA	Salle 5 YOGA	Salle 1 STRONG NATION™ débutant	Salle 2 PILATES		
S 1	18h45 19h30		CAF		BODY CARDIO		
S 1	19h30 20h30	PILATES accès aux adhérents(es) Fitness et adhérents(es) Pilates Yoga		GYM DOS			

Abonnement	FITNESS
ADELINE	LAURENCE

Abonnement PILATES - YOGA
AURELIE