

PLANNING SAISON 2024 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
S 1	9H30 10H30	BODY SCULPT	STRONG BODYART®	PILATES BALL	ZUMBA	BODY CARDIO	ZUMBA
S 2	9H30 10H30	PILATES FITNESS	STRETCH	ABDO STRETCH	GYM DOUCE	GYM DOS	
S 5	9H30 10H30			PILATES			
S 1	10H30 11H30	MOBILITE STRETCHING	GYM DOUCE	RENF MUSCU STRETCH	CAF	STRETCHING	PILATES (Laurence) Accès à Tous
S 2	10H30 11H30	FASCIA - YOGA		Salle 5 YOGA	BODYART®		
S 1	11H30 12H30		PILATES				
S 1	12H30 13H30		YOGA			PILATES	
S 1	14H30 15H30	YOGA				PILATES	
S 1	17H00 18H00					YOGA	
	17H30 18H30			Salle 5 YOGA	Salle 2 PILATES DEBUTANT		
S 1	17H45 18H30	CIRCUIT TRAINING					
S 1	18H00 18H45		BODY BARRE		BODY CARDIO	BODY SCULPT	
	18H30 19H30	Salle 1 ZUMBA	Salle 5 YOGA 18h45 - 19h45	Salle 1 STRONG NATION™	Salle 2 PILATES		
S 1	18H45 19H30		CARDIO BOXING		CAF	STEP	
S 1	19H30 20H30	PILATES (Laurence) Accès à Tous	STEP 19h30 - 20h15	MOBILITY ÉTIREMENTS	STRETCH (Morgane) 19h30 - 20h15 Accès à tous		

Accès à tous
Laurence Morgane

Abonnement FITNESS
ADELINE LAURENCE MORGANE

Abonnement PILATES - YOGA
AURELIE