

## PLANNING SAISON 2023/2024

		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 BALL	GYM DOUCE	ABDO STRETCH	GYM DOUCE	GYM DOS	
S 5	9h30 10h30			YOGA			
S 1	10h30 11h30	MOBILITE STRETCHING	STRETCH	RENF MUSCU STRETCH	CAF	STRETCHING	<b>PILATES</b> accès aux adhérents(es) Fitness et adhérents(es) Pilates Yoga
S 2	10h30 11h30	GYM DOS		PILATES	BODYART®		
S 1	11h30 12h30		PILATES				
	14h30 15h30	Salle 1 YOGA					
	17h30 18h30			Salle 5 YOGA	Salle 2 PILATES DEBUTANT	17h00 - 18h00 YOGA Salle 1	
S 1	17h45 18h30	CIRCUIT TRAINING					
S 1	18h00 18h45		CAF		BODY BARRE	18h00 - 19h00 BODY SCULPT	
	18h30 19h30	Salle 1 ZUMBA	Salle 5 YOGA	Salle 1 STRONG NATION™	Salle 2 PILATES		
S1	18h45 19h30		CARDIO BOXING		BODY CARDIO		
S1	19h30 20h30	<b>PILATES</b> accès aux adhérents(es) Fitness et adhérents(es) Pilates Yoga		GYM DOS			

Abonnement

FITNESS

ADELINE

LAURENCE

Abonnement PILATES - YOGA

AURELIE