

PLANNING SAISON 2023 / 2024

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	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	PILATES accès aux adhérents(es) Fitness et adhérents(es) Pilates Yoga
S 2	10H30 11H30	GYM DOS		PILATES	BODYART®	STRONG Nation™/BODYART® Stretch	
S 1	11h30 12h30		PILATES				
S 1	12h30 13h30	CIRCUIT TRAINING					
	14H30 15H30	Salle 1 YOGA				Salle 2 YOGA	
S 5	17h30 18h30			YOGA			
S 1	18h00 18h45		CAF		BODY BARRE	18h00 - 19h00 BODY SCULPT	
	18h30 19h30	Salle 1 ZUMBA	Salle 5 YOGA	Salle 1 STRONG NATION™ débutant	Salle 2 PILATES		
S1	18h45 19h30		CARDIO BOXING		BODY CARDIO		
S1	19h30 20h30	PILATES accès aux adhérents(es) Fitness et adhérents(es) Pilates Yoga		GYM DOS			

Abonnement

FITNESS

ADELINE

LAURENCE

Abonnement PILATES - YOGA

AURELIE