

Lun au Ven :
Samedi :
Dimanche :

8h30 à 21h
9h00 à 18h
9h00 à 13h

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Total Body, Spécial Buste, Spécial Dos,
Abdo Taille, Abdo Flash, Abdo Fessiers,
Cuisses Fessiers.

CARDIO
Zumba,
Step.

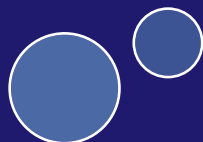
ETIREMENTS
Stretching

LES MILLS
Body Balance
Body Pump

LUNDI

Ouverture 8h30

10h00-10h30 ABDO TAILLE
10h30-11h00 SPECIAL BUSTE
11h00-11h30 STRETCHING
11h30-12h00 BODY BALANCE
12h00-12h30 CUISSSES FESSIERS
12h30-13h00 ABDO TAILLE



17h30-18h00 SPECIAL BUSTE
18h00-18h30 CUISSSES FESSIERS
18h30-19h00 ABDO TAILLE
19h00-19h30 STEP BASIC
19h30-20h30 BODY PUMP

Fermeture 21h

MARDI

Ouverture 8h30

10h00-10h30 CUISSSES FESSIERS
10h30-11h00 SPECIAL DOS
11h00-11h30 ABDO TAILLE
11h30-12h00 STRETCHING
12h00-12h15 ABDO FLASH
12h15-13h00 BODY PUMP



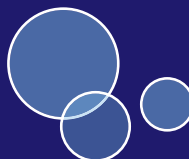
17h30-18h00 ABDO TAILLE
18h00-18h30 SPECIAL BUSTE
18h30-19h00 ABDO FESSIERS
19h00-20h00 BODY PUMP

Fermeture 21h

MERCREDI

Ouverture 8h30

10h00-10h45 TOTAL BODY
10h45-11h15 ABDO FESSIERS
11h15-12h00 STRETCHING
12h00-12h30 TOTAL BODY
12h30-13h00 BODY BALANCE



17h30-18h00 CUISSSES FESSIERS
18h00-18h30 ABDO TAILLE
18h30-19h15 BODY PUMP
19h15-19h30 STRETCHING
19h30-20h15 ZUMBA

Fermeture 21h

JEUDI

Ouverture 8h30

10h00-10h30 SPECIAL DOS
10h30-11h00 BODY BALANCE
11h00-11h30 SPECIAL BUSTE
11h30-12h00 CUISSSES FESSIERS
12h00-12h30 ABDO TAILLE
12h30-13h00 ZUMBA



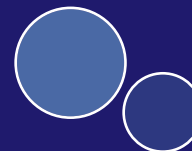
17h30-18h00 SPECIAL BUSTE
18h00-18h30 CUISSSES FESSIERS
18h30-19h00 BODY BALANCE
19h00-19h15 ABDO FLASH
19h15-20h00 STEP
20h00-20h15 STRETCHING

Fermeture 21h

VENREDI

Ouverture 8h30

10h00-10h30 TOTAL BODY
10h30-11h00 ABDO TAILLE
11h00-11h30 BODY BALANCE
11h30-12h00 ABDO FESSIERS
12h00-12h45 BODY PUMP
12h45-13h00 STRETCHING



17h30-18h30 BODY PUMP
18h30-19h00 ABDO TAILLE
19h00-19h30 SPECIAL BUSTE
19h30-20h00 ABDO FESSIERS

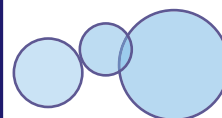
Fermeture 21h

SAMEDI

Ouverture 9h

10h00-10h30 ABDO FESSIERS
10h30-11h30 BODY PUMP
11h30-12h30 BODY BALANCE

Fermeture 18h



DIMANCHE

Ouverture 9h

10h00-10h30 TOTAL BODY
10h30-11h00 ABDO TAILLE
11h00-11h30 CUISSSES FESSIERS
11h30-12h00 SPECIAL BUSTE

Fermeture 13h