

COURS : A PARTIR DU 23 OCTOBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	9H00 OUVERTURE	10h00 OUVERTURE
8H45 - 9H45 Pilates Sculpt		9H30 – 10H30 Pumping Class			9H30 – 10H15 Pilates	10H30 – 11H00 Abdos Fessiers
10H -11H Yoga dynamique	10H – 11H Pilates		10H – 11H Pilates	10H – 11h Abd-Fess	10H15 – 11H00 Cardio Max	11H00 – 12H00 Pumping class
					11H00 – 11H45 Cuis Abd Fess	12H00 – 12H45 Boxe & Bike
13H -13H30 Fessiers Sculpt		12H30 – 13H00 Abdos Fessiers		12H30 – 13H30 Pumping Class	12H– 13H Zumba	
13H30 - 14H Abdos Sculpt	13H – 14H Pilates	13H00 – 13H30 Stretching	13H – 14H Pilates			
18H15 - 19H Pilates		18H45 – 19H15 Abdos Fessiers				
19H – 19H30 Biking	19H – 19H45 Pilates	19H15 – 20H15 Pumping Class	18H30 – 19H30 Pilates		18H FERMETURE	18H FERMETURE
19H30 – 20H30 Pumping Class	19H45 – 20H30 Cardio Max	20H15 – 21H Cardio Boxe	19H30 – 20H30 HathaYoga	21H FERMETURE		
20H45 -21H30 Zumba	20H30– 21H00 Abd FessSculpt					
22H FERMETURE	22H FERMETURE	22H FERMETURE	22H FERMETURE			

