

PARMENTIER : A PARTIR DU 2 JANVIER 2020.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE		
8H45-9H45 Pilates Sculpt	9H30 – 10H15 Abd Fess	9H30 – 10H15 Pumping Class	09H00 – 09H45 Pilates Fusion	09H00 – 9H45 Body-Sculpt	9H00 OUVERTURE	
9H45-10H00 Postural Training	10H15 – 11H00 Pilates	10H15 – 11H00 Step débutant	09H45 – 10H30 Cuis-Abd-Fess	09H45 – 10h00 Stretch	9H30 – 10H15 Pilates	10h00 OUVERTURE
10H00 -11H00 Yoga dynamique			10H30 -10H45 Postural Training	10H00 – 10H45 Pilates Fusion	10H15 – 11H00 Cardio Max	10H30 – 11H00 Abdos Fessiers
					11H00 – 11H45 Cuis Abd Fess	11H00 – 12H00 Pumping class
					12H00– 13H00 Zumba	12H00 – 12H45 Biking
13H00 – 13H30 Fess Sculpt		12H30 – 13H00 Abdos Fessiers		12H30 – 13H30 Pumping Class	13H00 – 13H30 Cardio Max	
13H30 – 14H00 Abdos Sculpt	13H00 – 14H00 Pilates Inter	13H00 – 13H30 Stretching	13H00 – 14H00 Pilates Débutant		13H30 – 14H30 Pumping Class	
					14H30 – 15H00 Stretching	
18H00 – 18H45 Step ++		18H00 - 18H45 Cuiss Abd Fess			18H FERMETURE	
18H45 – 19H30 Pumping class	18H45 – 19H30 Pilates	18H45 - 19H15 Step Deb	18H30 – 19H15 Pumping Class	18H00 – 18H45 Pilates niv 2		
19H30 – 20H00 Abdos Fess	19H30 – 20H15 Cardio Max	19H15 – 19H30 Abdo taille	19H15 – 20H00 Biking	18H45 – 19H30 Barre Fitness		
20H00-20H45 Biking	20H15– 21H Cuis Abd Fess	19H30 - 20H15 Cardio Boxe	20H00– 20H30 Abdos Fessiers	19H30 – 20H00 Barre au sol		
21H00 – 21H45 Zumba	21H00 – 21H15 Strech	20H15 - 21H15 Pumping Class	20H00- 21H00 Hatha Yoga			
22H FERMETURE	22H FERMETURE	22H FERMETURE	22H FERMETURE	21H FERMETURE		

