










































LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h45-10h45 TOTAL BODY	9h45-10h15 SWISS BALL	9h45-10h15 L.I.A.	9h45-10h45 	9h45-10h30 XTREM CORE
	10h45-11h30 BodyZen	10h15-11h15 	10h15-11h00 BODY FIT'NESS	10h45-11h15 ABDOS FESSIERS	10h30-11h30 
 Bouger, c'est vivre !		11h15-12h00 STEP	11h00-11h45 BODY ZEN	11h15-12h00 STRETCH / relax	11h45-12h15 
12h30-13h00 XTREM CORE	12h30-13h15 SUSPENSION TRAINING	12h30-13h15 CIRCUIT TRAINING	12h30-13h30 	12h30-13h15 TOTAL BODY	 Bouger, c'est vivre ! 01 30 33 19 19 Horaires d'ouverture <u>lundi</u> 12h00 à 22h00 <u>mardi au vendredi</u> 9h30 à 22h00 <u>samedi</u> 9h30 à 18h00 <u>dimanche</u> 9h30 à 13h00
13h00-13h30 SWISS BALL		13h15-13h30 STRETCHING		13h15-13h30 STRETCHING	
17h00-17h45 TOTAL BODY	17h15-18h00 	17h15-17h45 C.A.F.	17h00-17h45 CIRCUIT TRAINING		
17h45-18h30 STEP	18h00-18h45 FIT COMBAT	17h45-18h30 	17h45-18h30 STEP INTER.	17h30-18h15 STEP CARDIO	
18h30-19h30 	18h45-19h45 	18h30-19h00 	18h30-19h30 YOUR CHALLENGE	18h15-18h45 	
19h30-20h15  L.I.A.	19h45-20h30  C.A.F.	19h15-20h15 	19h30-20h30  XTREM CORE	18h45-19h45 	
20h15-21h00 SUSPENSION TRAINING	20h30-21h00 	20h15-21h15 	20h30-21h00 BODY ZEN	19h45-20h45 	

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h45-10h45 TOTAL BODY	9h45-10h15 SWISS BALL	9h45-10h15 L.I.A.	9h45-10h45 	9h45-10h30 XTREM CORE
	10h45-11h30 BodyZen	10h15-11h15 	10h15-11h00 BODY FIT'NESS	10h45-11h15 ABDOS FESSIERS	10h30-11h30 
 Bouger, c'est vivre !		11h15-12h00 STEP	11h00-11h45 BODY ZEN	11h15-12h00 STRETCH / relax	11h45-12h15 
12h30-13h00 XTREM CORE	12h30-13h15 SUSPENSION TRAINING	12h30-13h15 CIRCUIT TRAINING	12h30-13h30 	12h30-13h15 TOTAL BODY	 Bouger, c'est vivre ! 01 30 33 19 19 Horaires d'ouverture <u>lundi</u> 12h00 à 22h00 <u>mardi au vendredi</u> 9h30 à 22h00 <u>samedi</u> 9h30 à 18h00 <u>dimanche</u> 9h30 à 13h00
13h00-13h30 SWISS BALL		13h15-13h30 STRETCHING		13h15-13h30 STRETCHING	
17h00-17h45 TOTAL BODY	17h15-18h00 	17h15-17h45 C.A.F.	17h00-17h45 CIRCUIT TRAINING		
17h45-18h30 STEP	18h00-18h45 FIT COMBAT	17h45-18h30 	17h45-18h30 STEP INTER.	17h30-18h15 STEP CARDIO	
18h30-19h30 	18h45-19h45 	18h30-19h00 	18h30-19h30 YOUR CHALLENGE	18h15-18h45 	
19h30-20h15  L.I.A.	19h45-20h30  C.A.F.	19h15-20h15 	19h30-20h30  XTREM CORE	18h45-19h45 	
20h15-21h00 SUSPENSION TRAINING	20h30-21h00 	20h15-21h15 	20h30-21h00 BODY ZEN	19h45-20h45 