

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 à 10h30 	9h30 à 10h15 Cuisses Abdos Fessiers	10h00 à 11h00 	9h30 à 10h30 	9h30 à 10h15 	9h30 à 10h30
10h30 à 11h15 	10h30 à 11h15 TOTAL BODY		10h30 à 11h15 STRETCHING	10h30 à 11h30 	10h45 à 11h30 Taille Abdos Fesses
12h15 à 13h00 	12h15 à 13h00 	12h15 à 13h00 	12h15 à 13h00 	12h15 à 13h00 Taille Abdos Fesses	11h30 à 12h30
					Fermeture à 16h00
17h30 à 18h30 	18h00 à 18h30 100% ABDOS	18h00 à 18h30 STEP débutant	18h00 à 18h30 Abdos + Fessiers	18h00 à 18h30 100% ABDOS	DIMANCHE Gym In Express de 7h à 23h*
18h30 à 19h30 Taille Abdos Fesses 45'	18h30 à 19h30 	18h30 à 19h30 	18h30 à 19h30 TOTAL BODY 45'	18h30 à 19h30 	
19h30 à 20h30 Free Danse 45' Zumba+sh'bam	19h30 à 20h30 STEP CARDIO 45' QI QONG	19h30 : Force Mix 45' (15' cardio + 30' abdos) 19h45	19h30 à 20h30 	19h30 à 20h15 	