

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

Tôt

08h15 (45') **Power Sculpt** 08h15 (60') **Body Pump** 08h15 (45') **Power Sculpt** 08h15 (60') **Power Sculpt** 08h15 (45') **Body Pump**

Matin

09h00 (15') **Abdos Express** 09h15 (45') **Stretching** 09h00 (15') **Abdos Express** 09h15 (45') **Basic Forme** 09h00 (15') **Abdos Express** 09h00 (60') **Power Sculpt**
09h15 (45') **TRX Blast** 09h15 (45') **CAF** 09h15 (45') **Stretching** 10h00 (60') **Body Pump**
11h00 (45') **TRX Blast**

Midi

12h30 (60') **Body Pump** 12h30 (45') **TRX Blast** 12h30 (60') **Pilates sculpt** 12h30 (60') **Body Pump** 12h30 (60') **Body Balance** 12h00 (60') **Body Combat**
13h00 (60') **Body Balance**

Soir

18h00 (30') **Abdos Fessiers** 18h00 (30') **Stretching** 18h00 (30') **TRX Blast** 18h00 (30') **Stretching** 18h00 (60') **Body Combat**
18h30 (60') **Body Pump** 18h30 (60') **Spartan Ready** 18h30 (60') **Body Pump** 18h30 (60') **Body Pump** 19h00 (90') **Bachata**
19h30 (60') **Body Combat** 19h30 (60') **Body Pump** 19h30 (60') **Body Balance** 19h30 (45') **TRX Blast**
20h30 (45') **Stretching** 20h30 (15') **Abdos Express** 20h30 (45') **Spartan Ready** 20h30 (30') **Abdos Fessiers**

Arrêt des activités 30 min avant la fermeture du club

- Cardio
- Danse
- Force
- Mouvement
- Tendence