



Créateur de bien être

1 Rue du pré droué
88150 CHAVELOT

03/29/31/30/12

www.les4as.fr



LUNDI AU VENDREDI

09H30 - 21H00

SAMEDI

10H00 - 13H00

DIMANCHE ET JOURS FERIES

10H00 - 12H00

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATIN

9H30-10H15

LIA

9H30-10H15

BODYBARRE

9H30-10H15

STEP

10H00-10H45

STEP

10h00-10h45

BODYBARRE

10h15-11h00
SPINNING

10h15-11h00
AEROKICK

10h15-11h00
SHBAM

10h15-11h00
PILATES

10h15-11h00
ZUMBA

10h45-11h30
BODYBARRE

10h45
SHBAM ou FT

MIDI

12h15-13h00
GRIT

12h15-13h00
SPINNING

12h15-13h00
BODYBARRE

12h15-13h00
AEROKICK

12h15-13h00
SHBAM

SOIR

17h30-18h15
SPINNING

17h30-18h15
CX WORK

17h30-18h15
SHBAM

17h30-18h15
GRIT

17h30-18h15
BODYBARRE

1 X PAR MOIS SUR RES. LE LUNDI
JUMPING

18h30-19h15
AEROKICK

18h15 GRIT 1
18h45 GRIT 2

18h30-19h15
BODYBARRE

18h30-19h15
AEROKICK

18h30-19h15
SHBAM

19h15-20h00
SHBAM

19h15-20h00
ZUMBA

19h15-20h00
SPINNING

19h15-20h00
BODYBARRE

19h30-20h00
STEP

20h00-20h45
BODYBARRE

20h00-20h45
STEP

20h00-20h4
FT ou CX

20h00-20h45
PILATES

20h00-20h45
ZUMBA

1 X PAR MOIS LE MARDI
PILOXING

Les cours comptant moins de 5 pers. seront annulés