

# PLANNING FITNESS DU 02 AU 15 JUILLET

JOUR / HEURE	LUNDI 8h00 - 20h00	MARDI 8h00 - 22h00	MERCREDI 8h00 - 20h00	JEUDI 8h00 - 22h00	VENREDI 8h00 - 20h00	SAMEDI 9h00- 20h00	DIMANCHE 9h00 - 19h00
MATIN			9h00 Yoga *				
	10h00 CAF	10h00 Body Pump	10h00 CAF	10h00 Body Attack	10h00 RPM*	10h00 Body Pump	10h00 Pilates*
	10h45	10h45	10h45	10h45	10h45	10h45	10h45
	11h00 STRETCH	11h00 Circuit summer	11h00 Zumba	11h00 Pilates*	11h00 Stretch	10h45 Body Attack	10h45 Body Pump
	11h45	11h45	11h45	11h45	11h45	11h30 RPM*	11h30 Boxe
						12h30	12h30
MIDI	12h15 Cross Training	12h15 Combat	12h15 Cross Training	12h15 Body Pump	12h15 Zumba	12h30 Pilates*	
	13h00	13h00 Meditation*	13h00	13h00	13h00	13h15	
		13h00 14h00					
SOIR	14h00 15h00 Pilates*					14h00 Zumba	
	17h30 CAF					15h00	
	18h15 Body Pump	18h00 Body Pump	18h15 CAF	18h00 Pilates*	18h15 CAF		
	19h00 Body Attack	18h45 RPM*	19h00 COMBAT	18h45 RPM*	19h00 Boot Camp		
	19h45	19h45 Zumba	19h45	19h45 ZUMBA	19h45	20h00	19h00
		20h30 Sophrorelaxe*		20h45 CAF			
	20h00	21h30	20h00	21h30	20h00		
	FERMETURE	22h00	FERMETURE	22h00	FERMETURE		FERMETURE

- Doux-Modéré
  - Modéré-rythmé
  - Danse
  - Rythmé-intense
  - Très Intense
- \*Cours sur réservation

document non contractuel, la direction se réserve le droit de supprimer ou de modifier des cours en fonction des impératifs de fonctionnement.

