

PLANNING 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE/FERIES
9H15 – 10H ABDOS FESSIERS TRICEPS	9H15 – 10H BODYSculPT	9H15 – 10H GUISSES ABDOS FESSIERS	9H15 – 10H BODYSculPT	9H15 – 10H LES MILLS BODYBALANCE		
10H – 10H45 STRECHING	10H – 10H45 STRECHING	10H – 11H00* Pilates	10H – 10H45 STRECHING	10H – 11H00* Pilates	9H30 – 10H30 TOTAL BODY	9H30 – 10H15 BODYSculPT
12H15 – 13H BODYSculPT	12H15 – 13H GUISSES ABDOS FESSIERS	12H15 – 13H ABDOS TAILLE	12H15 – 13H Pilates	12H15 – 13H LES MILLS BODYPUMP		
14H30 – 15H15 BODYSculPT	14H00 – 15H00* Pilates	14H00 – 15H00* Pilates			14H00 – 14H45 BODYSculPT ou COURS SPECIAL	
17H30 – 18H SPINNING		17H30 – 18H15 SPINNING	17H30 – 18H15 LES MILLS BODYPUMP	14H30 – 15H15 BODYSculPT		
17H30 – 18H15 LES MILLS BODYCOMBAT	17H30 – 18H15 LIA LOW IMPACT AEROBICS	17H30 – 18H00 LES MILLS BODYATTACK	17H30 – 18H15 SPINNING	17H30 – 18H15 STEP INTERMEDIAIRE		
18H15 – 19H00 FITNESS CLUB ABDO-FESSIERS	18H15 – 19H15 LES MILLS BODYPUMP	18H00 – 18H30 FITNESS CLUB ABDO-FESSIERS	18H15 – 19H00 STEP DEBUTANT	18H15 – 19H00 LES MILLS BODYATTACK		
19H00 – 19H30 COMBO Bance	19H15 – 20H15 FITNESS ZUMBA	18H30 – 19H15 LES MILLS SH'BAM	19H – 20H FITNESS ZUMBA	19H – 20H WorkOut Dance FITNESS		
19H30 – 20H30* Pilates		19H15 – 20H15 LES MILLS BODYBALANCE				

* réservé abonnement Pilates ou aquagym carte fond bleue

