









































# PLANNING MODIFIE 09 SEPTEMBRE AU 16 09 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE/FERIES
9H15 – 10H  <b>ABDOS FESSIERS TRICEPS</b>	9H15 – 10H  <b>BODYSculPT</b>	9H15 – 10H  <b>GUISSES ABDOS FESSIERS</b>	9H15 – 10H  <b>BODYSculPT</b>	9H15 – 10H  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		
10H – 10H45  <b>STRECHING</b>	10H – 10H45  <b>STRECHING</b>	10H – 11H00*  <b>Pilates</b>	10H – 10H45  <b>STRECHING</b>	10H – 11H00*  <b>Pilates</b>	9H30 – 10H30  <b>TOTAL BODY</b>	9H30 – 10H15  <b>BODYSculPT</b>
12H15 – 13H  <b>BODYSculPT</b>	12H15 – 13H  <b>GUISSES ABDOS FESSIERS</b>	12H15 – 13H  <b>BODY TAILLE</b>	12H15 – 13H  <b>Pilates</b>	12H15 – 13H  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
14H30 – 15H15  <b>BODYSculPT</b>	14H00 – 15H00*  <b>Pilates</b>	14H00 – 15H00*  <b>Pilates</b>			14H00 – 14H45  <b>BODYSculPT</b> ou <b>COURS SPECIAL</b>	
17H30 – 18H  <b>SPINNING</b>		17H30 – 18H15	17H30 – 18H15  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	13h45 – 14h30  <b>CROSS TRAINING</b>		
17H30 – 18H15  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	17H30 – 18H15  <b>LIA</b> LOW IMPACT AEROBICS	17H30 – 18H00  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	17H30 – 18H15  <b>SPINNING</b>	17H30 – 18H15  <b>STEP INTERMEDIAIRE</b>		
18H15 – 19H00  <b>FITNESS CLUB</b> <b>ABDO-FESSIERS</b>	18H15 – 19H15  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18H00 – 18H30  <b>FITNESS CLUB</b> <b>ABDO-FESSIERS</b>	18H15 – 19H00  <b>STEP DEBUTANT</b>	18H15 – 19H00  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>		
19H00 – 19H30	19H15 – 20H15  <b>Workout Dance</b> FITNESS	18H30 – 19H15  <b>LES MILLS BODYJAM</b>	19H – 20H  <b>LES MILLS BODYJAM</b>	19H – 20H  <b>LIA</b> LOW IMPACT AEROBICS		
19H30 – 20H30*  <b>Pilates</b>		19H15 – 20H15  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>				



\* réservé abonnement Pilates ou aquagym carte fond bleue