

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi

MATIN

| COACHING SUR
MACHINE |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 07:30 - 09:30 | 07:30 - 09:30 | 07:30 - 09:30 | 08:00 - 08:45 | 08:00 - 08:45 |

Intensité supérieure

MIDI

PILATES 12:00 - 12:45	WOD 12:00 - 13:00	YOGA HATHA 12:00 - 13:00	YOGA VINYASA 12:00 - 13:00	WOD 12:00 - 12:45
CUISSES ABDOS 12:45 - 13:30	BODY SCULPT 13:00 - 13:30	HIIT 13:00 - 13:45	BODY BARRE 13:00 - 13:45	BOXE 12:45 - 13:45

Intensité modérée

Intensité faible

SOIR

STEP 17:45 - 18:45	PILATES 17:45 - 18:30	CUISSES ABDOS FESSIERS 17:45 - 18:30	BALANCE 17:45 - 18:30	COACHING SUR MACHINE 17:00 - 19:30
-----------------------	--------------------------	--	--------------------------	--

Accueil / inscription / coaching

Du lundi au vendredi : 7h30 à 9h30 / 11h15 à 14h15 / 17h00 à 17h45 / 18h45 à 19h30

*Tous les jeudis d'avril à septembre (sauf août)

Ouverture sans surveillance

Du lundi au vendredi de 9h30 à 11h30 et de 14h15 à 17h00