

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

10H00-10H45

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

10H45-11H30

**TRX**

09H00-10H00

**YOGA VINYASA**

10H00-10H45

ABDOS CUISSSES FESSIERS

10H45-11H15

LES MILLS  
**GRIT**

10H00-10H30

GYM DOUCE

10H30-11H15

**PILATES**

11H15-11H45

**STRETCHING**

10H00-11H00

**YOGA VINYASA**

11H00-11H45

**YIN YOGA**

10H00-10H45

**TRX**

10H45-11H15

LES MILLS  
**GRIT**

10H00-11H00

LES MILLS  
**BODYPUMP**

11H00-11H45

LES MILLS  
**BODYATTACK**

12H15-12H30

FESSIERS INTENSE

12H30-13H15

**PILATES**

12H30-13H15

LES MILLS  
**BODYPUMP**

12H30-13H15

**CIRCUIT TRAINING**

12H15-12H30

ABDOS INTENSE

12H30-13H15

**BODY SCULPT**

12H30-13H15

**TABATA XXL**

17H30-18H00

**TRX**

18H00-18H45

LES MILLS  
**BODYPUMP**

18H45-19H45

LES MILLS  
**BODYATTACK**

19H45-20H15

**STRETCHING**

17H30-18H00

**CIRCUIT TRAINING**

18H00-18H45

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

18H45-19H45

LES MILLS  
**BODYPUMP**

19H45-20H45

**DANCEHALL**

17H30-18H00

**TRX**

18H00-18H45

 **ZUMBA**

18H45-19H30

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

19H30-20H00

**TABATA**

18H00-18H30

ABDOS CUISSSES FESSIERS

18H30-19H00

**BODY SCULPT**

19H00-19H45

**PILATES**

19H45-20H15

**STRETCHING**

18H00-18H45

**PILATES**

18H45-19H30

ABDOS CUISSSES FESSIERS

19H30-20H15

 **ZUMBA**