

## MATIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H							
10H	<b>C-BIKING</b> 9H30-10H	<b>BODYPUMP</b> 9H30-10H	<b>ZUMBA</b> 9H30-10H30	<b>PILATES</b> 9H30-10H15	<b>L.I.A.</b> 9H30-10H		
11H	<b>CAF</b> 10H15-10H45	<b>100% ABDOS</b> 10H-10H30	<b>PILATES</b> 10H30-11H15	<b>ABDOS FESSIERS</b> 10H15-10H45	<b>GYM DOUCE</b> 10H-10H45	<b>BODYPUMP</b> 10H-10H45	<b>HIIT</b> 10H15-10H45
12H	<b>STRETCHING</b> 10H45-11H15					<b>RPM</b> 11H-11H45	<b>STRETCHING</b> 10H45-11H15
13H	<b>SPRINT</b> 12H-12H30	<b>C-WORKOUT</b> 12H30-13H15	<b>C-CORE</b> 12H-12H30	<b>FULL BODY</b> 12H30-13H15	<b>SPRINT</b> 12H-12H30	<b>STRETCHING</b> 12H-12H30	
14H	<b>BODYPUMP</b> 12H30-13H15		<b>HIIT</b> 12H30-13H	<b>RPM</b> 12H30-13H15	<b>C-BOXING</b> 12H30-13H15		

## APRÈS-MIDI

17H						<b>C-WORKOUT</b> 17H-18H
18H	<b>HIIT</b> 17H45-18H15	<b>GRIT</b> 17H45-18H15	<b>CAF</b> 18H-18H30	<b>C-WORKOUT</b> 17H45-18H45	<b>GRIT</b> 17H30-18H	<b>CAF</b> 18H-18H30
19H	<b>BODYCOMBAT</b> 18H30-19H15	<b>C-WORKOUT</b> 18H30-19H30	<b>RPM</b> 18H30-19H15	<b>BODYJAM</b> 18H30-19H15	<b>BODYCOMBAT</b> 18H15-19H	<b>C-WORKOUT</b> 18H30-19H15
20H	<b>L.I.A.</b> 19H15-20H	<b>C-WORKOUT</b> 19H30-20H30	<b>STEP</b> 19H30-20H15	<b>C-WORKOUT</b> 18H45-19H45	<b>C-WORKOUT</b> 18H30-19H15	<b>ZUMBA</b> 18H30-19H15
21H	<b>C.A.F.</b> 20H-20H30	<b>C-BIKING</b> 19H30-20H30	<b>C-WORKOUT</b> 19H15-20H15	<b>BODYATTACK</b> 19H30-20H15	<b>RPM</b> 19H15-20H	<b>RPM</b> 18H30-19H15
	<b>C-BOXING</b> 20H30-21H15		<b>STRETCHING</b> 20H15-20H45	<b>100% ABDOS</b> 20H15-20H45	<b>C-WORKOUT</b> 19H45-20H45	<b>YOGALATES</b> 19H15-20H

## VOS INDISPENSABLES

CARTE DE MEMBRE

BASKETS PROPRES

SERVIETTE

GOURDE