

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Muscu/Cardio 9h30-21h*	Muscu/Cardio 9h30-21h*	Muscu/Cardio 9h30-21h*	Muscu/Cardio 9h30-21h*	Muscu/Cardio 9h30-21h*	Muscu/Cardio 9h30-13h*
10h-10h45 Pilates	10h-10h45 Body Sculpt	10h-10h45 Baby-gym vac. Scolaires R	10h-10h45 Taille/Cuisses Abdos/Fessiers		10h-10h45 Body Stretch
		9h30-11h Run & Visit R ponctuellement			10h45-11h30 Top Spin R
					11h-11h45 Muscu au Féminin R
					11h-11h45 Yoga Parents-Enfants R 1x/mois
12h15-13h Body Sculpt	12h15-13h Cuisses Abdos Fessiers	12h15-13h Lady's Sculpt	12h15-13h Pilates	12h15-13h Barre Sculpt	
13h-13h45 Restorative Yoga	13h-13h30 Stretching	13h-13h30 Yoga Postural	13h-13h30 Abdos Fessiers	13h-13h30 H.I.I.T. BOX R	
17h30-18h Stretching	17h30-18h15 Body Stretch	17h30-18h Renfo Buste Bras Dos	17h30-18h15 Lady's Sculpt	17h30-18h15 Yoga Postural	
18h-18h45 Cuisses Abdos Fessiers	18h15-19h Step Dance Niv. Déb./Inter.	18h-18h45 Cuisses Abdos Fessiers	18h15-18h45 Stretching	18h15-18h45 Step & Sculpt	
18h45-19h30 Step Dance Niv. Inter./Avancé	19h-19h45 Pilates	18h45-19h30 L.I.A. Dance	18h45-19h15 Trampo Sculpt R	18h45-19h30 Taille Abdos Fessiers	
			19h15-19h45 Fit Training R		
19h30-20h15 Taille Abdos Gainage	19h45-20h15 H.I.I.T. BOX R	19h30-20h15 Stretching Relaxation	19h45-20h30 Top Spin R		
			19h45-20h15 Muscu au Féminin R		

Vert: activités gym douce

Bleu: activités renforcement musculaire

Rouge: activités cardio-vasculaire

Rose : activités enfants

R: cours sur réservation (via Facebook, mail, téléphone, planetebienetre app ou directement à l'accueil)

* Fermeture à 21 h : fin des entraînements à 20h45 (samedi 12h45) et dernières douches à 20h30 (samedi 12h20).

* BABY-GYM et YOGA ENFANTS: Renseignements à l'accueil.

* Coaching : sur RDV. Renseignements à l'accueil.