

PLANNING DES COURS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9:15 - 10:15 YOGA	9:15 - 10:00 RENFORCEMENT DOS	9:15 - 10:00 CAF 🔥	9:15 - 10:00 BODYSCULPT	8:15 - 9:00 RENFORCEMENT DOUX	10:30 - 11:30 BODYPUMP 🔥🔥	9:15 - 10:00 YOGA
	10:15 - 10:30 MÉDITATION	10:15 - 11:15 PILATES	10:00 - 10:15 STRETCHING	10:00 - 10:15 STRETCHING	9:00 - 10:00 PILATES		10:00 - 10:15 MÉDITATION
			10:15 - 11:15 BODYSTEP	10:15 - 11:15 YOGA			10:30 - 11:30 SPINNING 🚴
MIDI	12:15 - 13:00 CAF OU RUNNING CLUB 🔥	12:15 - 13:15 FIT BOXING 🔥	12:15 - 13:00 SPINNING 🚴	12:15 - 13:15 CROSS TRAINING 🔥	12:15 - 13:15 SPINNING 🚴		
SOIR	18:15 - 19:15 SPINNING 🚴	18:15 - 19:00 REBEL* 🔥🔥	18:15 - 19:15 BODYPUMP 🔥🔥	18:15 - 19:15 FIT BOXING 🔥			
	19:15 - 20:00 ZUMBA 🔥	19:15 - 20:15 PILATES	19:15 - 20:15 YOGA	19:30 - 20:15 REBEL* 🔥🔥			
			20:15 - 20:30 MÉDITATION				

**VOTRE BIEN-ÊTRE,
NOTRE PRIORITÉ**



Intense 🔥
Très intense 🔥🔥

Renforcement musculaire cardio à haute intensité *