

















# 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 - 8:45 GYM DOUCE	10:30 - 11:30 BODYPUMP 	9:15 - 10:00 YOGA
	10:15 - 10:30 MEDITATION	10:15 - 11:15 PILATES	10:00 - 10:15 STRETCHING	10:00 - 10:15 STRETCHING	8:45 - 09:00 STRETCHING		10:00 - 10:15 MEDITATION
							10:30 - 11:30 SPINNING 
MIDI	12:15 - 13:00 CAF 	12:15 - 13:15 YOGA	12:15 - 13:00 SPINNING 	12:15 - 13:15 CROSS TRAINING 	12:15 - 13:15 SPINNING 		
SOIR	18:15 - 19:15 SPINNING 	18:15 - 18:45 REBEL* 	18:15 - 19:15 BODYPUMP 	18:15- 18:45 CAF 			
	19:15 - 20:00 BODYPUMP 	18:45 - 19:15 ABDOS+STRETCH	19:15 - 20:15 YOGA	18:45 - 19:15 REBEL* 			
	20:00- 20:15 STRETCHING	19:15- 20:15 SPINNING 	20:15 - 20:30 MEDITATION	19:15 - 19:45 ABDOS+STRETCH			

**VOTRE BIEN-ÊTRE,  
NOTRE PRIORITÉ**



Intense   
Très intense 

Renforcement musculaire cardio à haute intensité\*