

LUNDI

10H - 10H45

**YAKHA
REVEIL**



12H15 - 13H

BIKE



17H30 - 18H

BIKE



18H - 18H45

CROSS TRAINING



19H - 19H45

ZUMBA



19H45 - 20H15

STRETCHING



19H - 20H

**SMALL GROUP
TRAINING**



MARDI

10H - 10H45

**RENFO
GAINAGE**



17H30 - 18H

17H30 - 18H

**FESSIER
LOMBAIRES**

18H - 18H45

**CARDIO
BOXING**



19H - 19H30

BODYBARRE



19H30 - 20H15

STEP CARDIO



19H - 20H

**SMALL GROUP
TRAINING**



MERCREDI

10H - 11H

YOGA



12H15 - 13H

**GYM
POSTURALE**



15H30 - 16H30

ADO FIT

16H30 - 17H30

ADO FIT

17H30 - 18H

ABDOS FLASH



18H - 18H45

BIKE



19H - 19H45

CROSS TRAINING



19H45 - 20H15

STRETCHING



JEUDI

10H - 10H45

BIKE



17H30 - 18H

TRX

18H - 18H45

BODYBARRE



19H - 19H45

AERO



19H45 - 20H30

STEP



19H - 20H

**SMALL GROUP
TRAINING**



VENDREDI

10H - 10H45

CROSS TRAINING



12H15 - 13H00

BODYBARRE



17H30 - 18H

AFC



18H - 18H45

CROSS TRAINING



19H - 19H45

BIKE



19H45 - 20H15

ABDOS FLASH



19H - 20H

**SMALL GROUP
TRAINING**



SAMEDI

10H - 11H

YOGA



JUST GIRLY
100% femmes

14H - 14H45

FULL BODY



14H45 - 15H30

STEP CARDIO

