

COURS : A PARTIR DU 1^{ER} JANVIER 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	9H00 OUVERTURE	10h00 OUVERTURE
8H45 - 9H45 Pilates Sculpt		9H30 – 10H30 Pumping Class			9H30 – 10H15 Pilates	10H30 – 11H00 Abdos Fessiers
10H -11H Yoga dynamique	10H – 11H Pilates		10H – 11H Pilates	10H – 11h Abd-Fess-Sculpt	10H15 – 11H00 Cardio Max	11H00 – 12H00 Pumping class
					11H00 – 11H45 Cuis Abd Fess	
13H -13H30 Fessiers Sculpt	13H – 14H Pilates	12H30 – 13H00 Abdos Fessiers	13H – 14H Pilates	12H30 – 13H30 Pumping Class		12H00 – 12H45 Boxe & Bike
13H30 - 14H Abdos Sculpt		13H00 – 13H30 Stretching				
18H15 - 19H Pilates		18H45 – 19H15 Abdos Fessiers	18H30 – 19H30 Pilates			
19H – 19H30 Biking	19H – 19H45 Pilates	19H15 – 20H15 Pumping Class	19H30 – 20H30 HathaYoga	18H30 – 19H30 Zumba		
19H30 – 20H30 Pumping Class	19H45 – 20H30 Cardio Max	20H15 – 21H Cardio Boxe				
20H45 -21H30 Zumba	20H30– 21H00 Abd Fess Sculpt					
22H FERMETURE	22H FERMETURE	22H FERMETURE	22H FERMETURE	21H FERMETURE	18H FERMETURE	18H FERMETURE

