

## PLANNING DES COURS COLLECTIFS



- BODY & MIND
- CARDIO TRAINING
- TONIFICATION
- R** RÉSERVATION OBLIGATOIRE
- Cours PREMIUM HORS FORFAIT

Suivez-nous sur et

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H45 – 10H45 FULL BODY	9H45 – 10H15 F. I. T <sup>R</sup>	9H45 – 10H45 FAC+STRETCH	9H45 – 10H30 GYM DOUCE	9H45 – 10H30 PILATES	10H15 – 11H00 F. I. T <sup>R</sup>	10H15 – 11H00 FAC
	10H15 – 11H15 YOGA		10H30 – 11H15 STRETCH	10H45 – 11H45 <sup>R</sup> ANTI GRAVITY	11H00 – 12H00 <sup>R</sup> 	11H00 – 12H00 
12H30 – 13H30 <sup>R</sup> 	12H30 – 13H20 	12H30 – 13H20 <sup>R</sup> HIIT BOXING	12H30 – 13H30 PILATES	12H30 – 13H30 FULL BODY		
17H45 – 18H30 <sup>R</sup> F. I. T	17H45 – 18H15 FULL BODY	17H45 – 18H45 	17H45 – 18H30 GYM DOUCE	17H45 – 18H45 <sup>R</sup> 		
18H30 – 19H30 <sup>R</sup> 	18H30 – 19H20 <sup>R</sup> HIIT BOXING	18H45 – 19H30 STEP	18H30 – 19H15 	18H45 – 19H30 URBAN DANCE		
19H30 – 20H30 PILATES	19H30 – 20H15 FAC	19H30 – 20H30 YOGA	19H30 – 20H30 <sup>R</sup> ANTI GRAVITY			

Tenue de sport et serviette **obligatoire**