

















FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 - 11H00  ★			10H00 - 11H00  ★		10H30 - 11H15 
11H00 - 12H00 MEDITATION ★		11H00 - 11H45  Nouveau ★			11H15 - 12H00  Nouveau ★
12H15 - 13H15 Fitness à thème avec  Nouveau	12H15 - 13H15 	12H15 - 12H45  12H45 - 13H15 STRETCHING	12H15 - 13H15 	12H30 - 13H00 CIRCUIT ★	
			13H30 - 14H30 STRETCHING		
17H45 - 18H30 STEP				18H00 - 18H30 	
18H30 - 19H15 CIRCUIT ★	18H00 - 18H30 CIRCUIT ★	18H00 - 18H45 CIRCUIT ★		18H30 - 19H00 	
19H15 - 20H00 STRETCHING	18H30 - 19H30 	19H00 - 20H00 		19H00 - 19H30 STRETCHING	

Intensité:

-  Cours doux
-  Cours rythmé
-  Cours intense
- ★ Activités Premium
- ★ Inscription Circuit et Blueball