



VOS ACTIVITÉS

- Body Sculpt
- Circuit Training
- Cross Training
- Ball Forme
- Danse Forme
- Trampo Forme
- Stretching
- Boxe Forme

CONCEPT LESMILLS

- Body Pump
- Abdos fessiers
- Gym Douce

COURS TRADITIONNELS

- Step



Horaires :

- Lundi** 9h30 / 12h15 - 16h30 / 21h00
- Mardi** 16h30 / 21h00
- Mercredi** 9h30 / 13h15 - 18h00 / 21h00
- Jeudi** 9h30 / 12h00 - 16h30 / 20h30
- Samedi** 8h30 / 12h00

PLANNING

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
10h00 30' Abdos Fessiers	Accès Libre	10h00 30' Abdos Fessiers	Accès Libre	Accès Libre de 6h00 / 22h00	Accès Libre de 6h00 / 22h00		
10h30 45' Stretching		10h30 30' Circuit Training					
		11h00 30' Stretching					
12h15	12h00	13h15	12h00				
Accès Libre							
16h30	16h30	18h00	16h30				
17h30 30' Abdos Fessiers	18h15 30' Abdos Fessiers	18h30 30' Step Inter	18h30 45' Trampo Form				
18h45 45' Abdos Fessiers	18h45 45' Cross Training	19h00 45' Body Pump	19h15 30' Abdos Fessiers				
19h15 45' Body Pump		19h45 45' Boxe Forme	19h45 45' Cross Training				

Accès Libre jusqu'à 22h00