



# Les cours collectifs fitness

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9:00	Réveil Musculaire 09:00 - 09:40	Réveil Musculaire 09:00 - 09:40	Pilates 09:00 - 09:45	Réveil Musculaire 09:00 - 09:40	Cuisses Abdos fessiers 09:00 - 09:45	Body Sculpt 09:00 - 09:45
10:00	Circuit Training 10:00 - 10:45	Circuit Training 10:00 - 10:45	Swiss ball 10:00 - 10:45	Pilates 10:00 - 10:45	Stretching 10:00 - 10:40	Yoga 10:00 - 11:00
11:00						
12:00						
13:00						
14:00		Marche sportive 14:00 - 15:45		Marche sportive 14:00 - 15:45		
15:00						
16:00			Circuit Training 16:00 - 16:45			
17:00	Gym Douce 17:00 - 17:40	Spécial Dos 17:00 - 17:40	Body Sculpt 17:00 - 17:45	Streching 17:00 - 17:40	Swiss ball 17:00 - 17:45	Abdos-Fessiers 17:00 - 17:45
18:00	Renforcement Musculaire 18:00 - 18:40	Swiss ball 18:00 - 18:45	Yoga 18:00 - 19:00	Yoga 17:45 - 18:45	Pilates 18:00 - 18:45	Swiss Ball 18:00 - 18:45
19:00						