











































LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE
SALLE DU HAUT	SALLE DU BAS	SALLE DU HAUT	SALLE DU BAS	SALLE DU HAUT	SALLE DU BAS	SALLE DU HAUT	SALLE DU BAS	SALLE DU HAUT	SALLE DU BAS	SALLE DU HAUT	SALLE DU BAS	SALLE DU BAS
	10h (60') C.F.S 		10h (60') LIA N1 		10h (60') CULTURE PHYSIQUE 		9h30 (60') BODY BARRES 		9h30 (60') GYM 		10h (60') LIA N3 	10h (60') BODY SCULPT 
	11h (30') ABDOS TAILLE STRETCH 		11h (60') CULTURE PHYSIQUE 		11h (30') ABDOS TAILLE 		10h30 (60') PILATES 		10h30 (60') PILATES 		11h (60') GYM 	11h (60') C.A.F.S 
	11h30 (60') PILATES 		12h15 (45') STEP N1 		11h30 (45') STRETCH 		11h30 (60') BODY ZEN 		11h30 (60') YOGA N1 			

PLANNING FITNESS DU 15 AOUT AU 21 AOUT

			17h30 (45') STRETCH 				18h (60') STEP LIA N1 	17h30 (60') BIKING 				15h (60') BODY BARRES 
18h (60') BODY BARRES 	18h15 (60') GYM 	18h15 (60') LIA N2 		19h (60') YOGA 		19h (60') BODY SCULPT 		18h30 (60') CROSS T 				16h (15') STRETCH 
19h (60') JAM DANCE 	19h15 (60') PILATES 	19h15 (45') A.F.S 		18h (45') CARDIO BOXE 		20h (60') LIA DANCE 						
		20h (45') BODY HIIT 		19h45 (15') ABDOS FESSIER 								

-  Cardio-Training
-  Danse
-  Relaxation
-  Renforcement Musculaire
-  Renforcement Musculaire/ Cardio INTENSE

A.F.S: Abdos/Fessiers/Stretching
 C.A.F : Cuisses/Abdos/Fessiers
 C.A.F.S: Cuisses/Abdos/Fessiers/Stretching

C.F.S : Cuisses/Fessiers/Stretching
 L.I.A : Chorégraphie d'aérobic et de fitness