

# PLANNING FITNESS

## LUNDI

Salle du bas	Salle du haut
9h15 (45') GYM	10h (60') C.F.S
10h (60') GYM	
11h (30') Abdos taille	
11h30 (60') Pilates	
	17h30 (45') CAF
18h (60') Body Barre	18h15 (45') STRETCH
19h (60') JAM DANCE	19h (45') Biking

## MARDI

Salle du bas	Salle du haut
10h (60') GYM	10h (60') LIA
11h (60') Culture Physique	11h (60') Pilates
12h15 (60') Step	
	17h30 (45') STRETCH
18h15 (60') LIA	18h15 (60') GYM
19h15 (45') A.F.S	19h15 (60') YOGA
20h (45') Body Hiit	

## MERCREDI

Salle du bas	Salle du haut
9h15 (45') GYM	10h (60') Body Hiit
10h (60') Culture Physique	11h (60') Biking
11h (30') Abdos taille	
11h30 (45') STRETCH	
17h15 (60') YOGA	
18h15 (60') Body Barre	18h15 (60') JAM DANCE
19h15 (45') Cross Training	19h15 (60') Biking
20h (60') ZUMBA	

## JEUDI

Salle du bas	Salle du haut
9h30 (60') Body Barre	9h30 (60') Culture Physique
10h30 (60') Pilates	10h30 (60') LIA
11h30 (60') Body Zen	
	17h30 (30') Biking
18h15 (45') Pilates	18h (60') Body Barre
19h (60') Body Camp	19h (45') STEP 1
20h (45') Pilates	20h (30') STRETCH

## VENDREDI

Salle du bas	Salle du haut
9h30 (60') GYM	9h30 (60') Body Zen
10h30 (60') Pilates	10h30 (60') A.F.S
11h30 (60') YOGA	11h30 (45') Biking
	17h30 (30') Biking
18h30 (60') Cross Training	
19h30 (90') Modern Jazz	

## SAMEDI

Salle du bas	Salle du haut
10h (60') LIA	9h30 (45') GYM
11h (60') GYM	10h15 (45') GYM
12h (45') Pilates	11h (60') Biking
13h (60') ZUMBA	14h30 (90') YOGA

## DIMANCHE

Salle du bas	Salle du haut
	10h (60') Body Sculpt
	11h (60') C.A.F.S
	15h (60') Body Barre
	16h (15') STRETCH

### HORAIRES D'OUVERTURE DU LIBERTY

Du lundi au vendredi de 9h00 à 22h00  
Samedi, dimanche et jours fériés de 9h00 à 20h00

- COURS DE DANSE
  - COURS DE RELAXATION
  - COURS DE CARDIO
  - COURS DE RENFORCEMENT
- Cours d'intensité forte  
Rythme cardio vasculaire élevé  
Dépense calorique importante
- Cours d'intensité forte  
Rythme cardio vasculaire élevé