

PLANNING FITNESS – DU 4 AU 10 AOÛT

LUNDI

Salle du bas Salle du haut

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

MARDI

Salle du bas Salle du haut

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

MERCREDI

Salle du bas Salle du haut

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

JEUDI

Salle du bas Salle du haut

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

VENDREDI

Salle du bas Salle du haut

9h30 (60')	9h30 (60')
GYM	Body Zen
10h30 (60')	10h30 (60')
Pilates	A.F.S
	11h30 (45')
	Biking
	17h30 (60')
	Biking
18h30 (60')	
Cross Training	

SAMEDI

Salle du bas Salle du haut

10h (60')	9h30 (45')
LIA	GYM
11h (60')	10h15 (45')
GYM	GYM
12h (45')	11h (60')
Pilates	Biking
13h (60')	
ZUMBA	

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	