

PLANNING FITNESS – DU 18 AU 24 AOÛT

LUNDI

Salle du bas Salle du haut

9h15 (45')
GYM

10h (60')
GYM

11h (30')
Abdos taille

11h30 (60')
Pilates

17h30 (45')
CAF

18h (60')
Body Barre

19h (60')
JAM DANCE

18h15 (45')
STRETCH

19h (45')
Biking

MARDI

Salle du bas Salle du haut

10h (60')
LIA

11h (60')
Culture Physique

12h15 (45')
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')
Culture Physique

11h (30')
Abdos taille

11h30 (45')
STRETCH

17h15 (60')
YOGA

18h15 (60')
Body Barre

19h15 (45')
Cross Training

20h (60')
ZUMBA

10h (60')
Body Hiit

11h (60')
Biking

18h15 (60')
JAM DANCE

19h15 (60')
Biking

JEUDI

Salle du bas Salle du haut

9h30 (60')
Body Barre

10h30 (60')
Pilates

11h30 (60')
Body Zen

17h30 (30')
Biking

18h (60')
Body Barre

19h (45')
STEP 1

20h (30')
STRETCH

VENDREDI

Salle du bas Salle du haut

9h30 (60')
GYM ZEN

10h30 (60')
Pilates

18h30 (60')
Cross Training

19h30 (90')
Modern Jazz

17h30 (60')
Biking

SAMEDI

Salle du bas Salle du haut

9h30 (45')
GYM

10h15 (45')
GYM

11h (60')
Biking

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