



LA DEFENSE - 01 47 24 67 67

Période du 08 janvier au 30 juin 2024

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et Bien-être	PILATES (45 mn)	18h00	13h00	11h00				
	STRETCHING (45 mn) (30 min)*	11h45*	18h00		19h00	12h15	11h00	11h00
	BARRE AU SOL (60 min)	19h00		19h00				
Renforcement musculaire	ABDOS CUISSSES FESSIERS (45 mn)				11h00			
	ABDOS EXPRESS (15 mn)				13h00			
	BODY PUMP (60 mn) (45min)*			12h15* 18h00	18h00			
	CULTURE PHYSIQUE (45 mn) (30 min)*	12h15	11h00			11h45* 19h00	10h00	10h00
	RPM (45 mn) (60min)*		12h15 19h00*	19h00*	12h15	18h00*	12h00*	12h00*
Danse	DYNAMIC DANSE (60 mn)	13h00		13h00				
	LATIN FUSION (60 mn)	20h00						
	DANCE FUSION (60 mn)			20h00				
Team training	HIIT CARDIO (45 mn)	19h00						
	CROSS TRAINING (45 mn)	13h00 20h00	13h00 20h00	13h00 20h00	13h00 20h00	13h00 20h00	13h00	13h00
	PERMANENCE	7h00	7h00	7h00	7h00	7h00	7h00	7h00
	MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	à 23h00	à 23h00	à 23h00	à 23h00	à 23h00	à 22h00	à 22h00

Planning non-contractuel étant sujet à modifications