



LUNDI		
HORAIRE	COURS	
9H30	CX WORX	30'
10H00	CULTURE PHYSIQUE	45'
10H45	STRETCHING	45'


12H30	RPM	60'
-------	-----	-----

18H00	ABDOS CUISSES FESSIERS	45'
18H45	STEP DEBUTANT	45'
19H30	ABDOS EXPRESS	15'
19H45	RPM	60'

MARDI		
HORAIRE	COURS	
9H30	RPM	60'
10H30	SPECIAL DOS	30'
11H00	ABDOS EXPRESS	15'
11H15	STRETCHING	45'

12H30	CULTURE PHYSIQUE	45'
-------	------------------	-----


18H00	CULTURE PHYSIQUE	45'
18H45	ABDOS EXPRESS	15'
19H00	STEP INTERMEDIAIRE	45'
19H45	BODY PUMP	60'

MERCREDI		
HORAIRE	COURS	
9H30	BODY PUMP	60'
10H30	ABDOS CUISSES FESSIERS	45'
11H15	PILATES	45'

12H30	PILATES	45'
-------	---------	-----


17H45	ABDOS CUISSES FESSIERS	45'
18H30	RPM	60'
19H30	BODY ATTACK	60'

TENNIS - SQUASH	
Lundi-Vendredi	7H00-23H00
Samedi-Dimanche	7H00-22H00

JEUDI		
HORAIRE	COURS	
9H30	ABDOS CUISSES FESSIERS	45'
10h15	CULTURE PHYSIQUE	45'
11h00	STRETCHING	45'


12H30	CULTURE PHYSIQUE	45'
-------	------------------	-----


17H45	ABDOS EXPRESS	15'
18H00	PILATES	45'
18H45	ZUMBA	60'
19H45	BODY PUMP	60'

VENREDI		
HORAIRE	COURS	
9H30	CULTURE PHYSIQUE	45'
10H15	ABDOS EXPRESS	15'
10H30	BODY BALANCE	60'

12H30	ABDOS CUISSES FESSIERS	45'
-------	------------------------	-----

17H45	CULTURE PHYSIQUE	45'
18H30	RPM	60'
19H30	BODY BALANCE	60'

SAMEDI		
HORAIRE	COURS	
9H30	CULTURE PHYSIQUE	45'
10H15	ABDOS CUISSES FESSIERS	45'
11H00	RPM	60'
12H00	BODY PUMP	60'

DIMANCHE		
HORAIRE	COURS	
9H30	CULTURE PHYSIQUE	45'
10H15	CX WORX	30'
10H45	STRETCHING	45'
11H30	ABDOS EXPRESS	15'
11H45	RPM	60'

HORAIRE MUSCULATION	
Lundi-Vendredi	9H00-21H30
Samedi-Dimanche	9H00-17H00

