



# LA DEFENSE - 01 47 24 67 67

## Période du 1er Juillet au 31 décembre 2024

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

Planning non-contractuel étant sujet à modifications /