

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et bien-être	PILATES (45 mn)	19h00			10h00	10h45		
	STRETCHING (30 mn)		10h45				10h45	
	YOGA (60 mn)	11h15			19h00			
Renforcement musculaire	ABDOS FESSIERS (30 mn)				9h30			9h30
	CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	10h30 18h00	10h00	10h00	10h45	10h00	10h00	10h00
	ABDOS EXPRESS (15 mn)	10h15	9h45	9h45			9h45	
Cardio	SPRINT (30 mn)	19h00	19h00	19h00		11h30 19h00		
Team training	BOXE (120 mn)	18h00	18h00		18h00			11h30
	JJB/GRAPPLING (120 mn)			19h30				
	CIRCUIT TRAINING (45 mn)			18h00		18h00		
	PERMANENCE MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	8h00 à 22h00	8h00 à 22h00	8h00 à 22h00	8h00 à 22h00	8h00 à 22h00	8h00 à 18h00	8h00 à 18h00

Planning non-contractuel étant sujet à modifications