



# LA DEFENSE - 01 47 24 67 67

## A partir du 8 Septembre 2025

|                            |                                              | LUNDI          | MARDI           | MERCREDI        | JEUDI          | VENDREDI       | SAMEDI     | DIMANCHE   |
|----------------------------|----------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|------------|------------|
| Détente<br>et Bien-être    | <b>PILATES</b><br>(45 mn)                    | 11h00<br>18h00 | 9h30            | 11h00           |                | 10h15          |            | 10h00      |
|                            | <b>STRETCHING</b><br>(45 mn) (30 min)*       |                | 10h15<br>18h00  |                 | 10h15<br>19h00 | 12h15          | 10h00      | 10h45      |
|                            | <b>BODY FLOW</b><br>(45 min)                 |                |                 |                 |                | 18h00          |            |            |
| Renforcement<br>musculaire | <b>ABDOS CUISSES FESSIERS</b><br>(45 mn)     | 10h00          |                 | 10h00           | 9h30           |                |            |            |
|                            | <b>ABDOS FESSIERS</b><br>(30 mn)             |                |                 |                 |                | 9h45           |            |            |
|                            | <b>BODY PUMP</b><br>(60 mn) (45min)*         |                |                 | 12h15*<br>18h00 | 18h00          |                | 10h45*     |            |
|                            | <b>CULTURE PHYSIQUE</b><br>(45 mn) (30 min)* | 12h15          | 11h00           |                 |                | 11h00          | 9h15       | 9h15       |
|                            | <b>BIKING</b><br>(45 mn) (60min)*            |                | 12h15<br>19h00* | 19h00*          | 12h30          | 19h00*         | 12h00*     | 12h00*     |
| Danse                      | <b>DYNAMIC DANSE</b><br>(60 mn)              | 13h00          |                 | 13h00           |                |                |            |            |
| Team training              | <b>HIIT CARDIO</b><br>(45 mn)                | 19h00          |                 |                 |                |                |            |            |
|                            | <b>CROSS TRAINING</b><br>(45 mn)             | 12h15<br>20h00 | 13h00<br>20h00  | 13h00<br>20h00  | 20h00          | 13h00<br>20h00 | 13h00      | 13h00      |
|                            | <b>PERMANENCE</b>                            | 7h00           | 7h00            | 7h00            | 7h00           | 7h00           | 7h00       | 7h00       |
|                            | <b>MUSCULATION ET<br/>CARDIO TRAINING</b>    | à<br>23h00     | à<br>23h00      | à<br>23h00      | à<br>23h00     | à<br>23h00     | à<br>22h00 | à<br>22h00 |

Planning non-contractuel étant sujet à modifications /

09/01/2024