



LA DEFENSE - 01 47 24 67 67

A partir du 8 Septembre 2025

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

Planning non-contractuel étant sujet à modifications /

09/01/2024