



LA DEFENSE - 01 47 24 67 67

Du 1er au 20 Juillet 2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	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 CUISSES FESSIERS (45 mn)	10h00		10h00	9h30	18h00		
	ABDOS FESSIERS (30 mn)							
	BODY PUMP (60 mn) (45min)*			18h00	18h00		11h00	
	CULTURE PHYSIQUE (45 mn) (30 min)*		11h00	12h15		11h00	9h15	9h15
	BIKING (45 mn) (60min)*		12h15 19h00*	19h00*	12h30	19h00*	12h00*	12h00*
Danse	DYNAMIC DANSE (60 mn)	13h00		13h00				
Team training	HIIT CARDIO (45 mn)							
	CROSS TRAINING (45 mn)	12h15 20h00	13h00 20h00	13h00 20h00	20h00	13h00 20h00	13h00	13h00
	PERMANENCE	7h00	7h00	7h00	7h00	7h00	7h00	7h00
	MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	à 23h00	à 23h00	à 23h00	à 23h00	à 23h00	à 22h00	à 22h00

Planning non-contractuel étant sujet à modifications /

09/01/2024