



LA DEFENSE - 01 47 24 67 67

A partir de septembre 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
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
	BIKING (45 mn) (60min)*		12h15 19h00*	19h00*	12h30	19h00*	12h00*	12h00*
Danse	DYNAMIC DANSE (60 mn)	13h00		13h00				
	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