

PLANNING COURS COLLECTIFS
AUDENGE

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

10H00 R'BOXE			10H00 CROSS TRAINING	10H00 SCULPT	10H00 CROSS TRAINING
10H45			10H45	10H45	10H45
11H00 RENFO	11H00 ZEN		11H00 CAF	11H00 STRETCHING	11H00 HIIT
11H45	11H45		11H45	11H30	11H30
12H30 CAF	12H30 CROSS TRAINING		12H30 HIIT		
13H00	13H00		13H00		
Accès Adhérents  6h-23h 7j/7					
17H30 CROSS TRAINING	17H30 CAF			17H30 RENFO	
18H15	18H15		18H00 DANCE	18H15	
18H30 SCULPT	18H30 R'BOXE	18H30 STEP	18H45	18H30 CROSS TRAINING	
19H15	19H15	19H15	19H00 SCULPT	19H15	
19H30 ZEN	19H30 STRETCHING		19H45 STRETCHING		
20H	20H00		20H15		

RENFO. MUSCULAIRE

- CAF
- RENFO
- SCULPT
- CROSS TRAINING

CARDIO

- STEP
- DANCE
- R'BOXE
- HIIT

DÉTENTE

- ZEN

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL :

LUNDI, MARDI, JEUDI & VENDREDI 9H30 - 12H30
17H00 - 20H00
MERCREDI & SAMEDI 9H30 - 12H30

+ Accès badge 6h-23h, 7j/7, 365j/an