

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 PUMP	10H00 BALANCE	10H00 PILATES	10H00 SCULPT		10H00 PUMP
10H45 PILATES	10H45 STRETCHING	10H45 CAF	10H45 BALANCE		10H45 CYCLING
11H30	11H30	11H30	11H30		11H00
12H30 CROSS TRAINING	12H30 SCULPT	12H30 HIIT	12H30 CAF		11H45
13H15	13H15	13H00	13H15		
7j/7 accès  badge 6h-23h					
18H00 STEP	18H00 PUMP	18H00 BODY JUMP	18H00 PILATES	18H15 CROSS TRAINING	
18H45 CAF	18H45 R'BOXE	18H30 BALANCE	18H45 HIIT	19H00 R'BOXE	
19H30 CYCLING	19H30 CROSS TRAINING	19H15 ZUMBA	19H15 CYCLING	19H45	
20H15	20H15	20H00	20H00		

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

 **CROSS TRAINING**
 **SCULPT**
 **PUMP**
 **CAF**

CARDIO

 **STEP**
 **ZUMBA**
 **CYCLING**
 **R'BOXE**

DÉTENTE

 **STRETCHING**
 **PILATES**
 **BALANCE**

Horaires d'ouverture de l'accueil

DU LUNDI AU JEUDI : 9H30 - 13H30 & 17H - 20H30
VENDREDI : 17H - 20H30
SAMEDI : 9H30 - 12H30

+ ACCÈS BADGE 6H-23H & 7J/7