



# Planning FITNESS A PARTIR DU 12 Septembre 2022

Horaires d'ouverture: Du Lundi au Jeudi 9h-21h

Vendredi 9h-21h Sam: 9h-13h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 <b>BODYPUMP</b>	▶ VIDEO à la demande	▶ VIDEO à la demande	▶ VIDEO à la demande	9h30-10h15 <b>CAF</b>	9h30-10h15 <b>BODYPUMP</b> ▶
10h30-11h15 <b>ZUMBA</b> FITNESS	10h30-11h15 <b>BODYBALANCE</b>	10h30-11h15 <b>POSTURAL Ball</b>	10h30-11h15 <b>Pilates</b>	10h30-11h15 <b>BODYBALANCE</b>	10h30-11h15 <b>BODYBALANCE</b>
12h30-13h15 <b>CAF</b>	12H30-13h15 <b>BodyCore</b> ◀	à partir du 4 octobre ▶	12h30-13h15 <b>CAF</b>	12h30-13h15 <b>STUDIO</b> <b>RPM</b>	11h15-12h <b>ZUMBA</b> FITNESS
	14h-15h30 <b>MUSCU TRAINING</b>				
					<p><i>et sur notre plateau ...</i></p> <p>Nous vous accompagnons dans vos activités cardio, mais aussi dans votre travail de renforcement musculaire sur les appareils guidés, sécurisés, connectés et ludiques,</p> <p><b>eGYM</b> CIRCUIT SPORT SANTE</p>
18h-18h15 Flash Abdo		18h-18h15 Flash Abdo	18h-18h15 Flash Abdo	17h30-18h15 <b>BODYPUMP</b>	
18H15-19h <b>BodyCore</b>	18H15-19h <b>CARDIO BOXE</b>	18H15-19h <b>BodyCore</b>	18h30-19h15 <b>STUDIO</b> <b>RPM</b>	18h30-19h15 <b>Pilates</b>	
19h-19h45 <b>STUDIO</b> <b>RPM</b>	19h15-20H <b>BODYPUMP</b>	19h-19h45 <b>POSTURAL Ball</b>			
20h-20h45 <b>BODYBALANCE</b>		19h45-20h30 <b>ZUMBA</b> FITNESS	19h45-20h45 <b>YOGA</b>		▶ VIDEO
<p>Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol <b>OBLIGATOIRES</b></p>					