



# PLANNING COURS COLLECTIFS

## LUNDI

**DÉFI PUMP**  
18H15

**BIKE**  
19H00

**CROSS  
TRAINING**  
19H00

**STEP**  
19H45

**STRETCH**  
20H30

## MARDI

**BODY SCULPT**  
10H00

**TABATA**  
10H45

**STRETCH**  
11H15

**ZUMBA**  
19H00

**CROSS  
TRAINING**  
19H00 & 20H00

## MERCREDI

**TOTAL ABDOS**  
18H30

**BODY  
TRAINING**  
19H00

**CROSS  
TRAINING**  
19H00

**BIKE**  
19H45

**STRETCH**  
20H30

## JEUDI

**ZUMBA**  
19H00

**CROSS  
TRAINING**  
19H00

## VENDREDI

**CIRCUIT  
TRAINING**  
10H00

**FAC**  
10H45

**CROSS  
TRAINING**  
18H30

## SAMEDI

**CROSS  
TRAINING**  
10H00

**ABDOS FLASH**  
11H00

## DIMANCHE

**PILATES**  
11H00

**SOYEZ À L'HEURE !**

APRÈS 5 MINUTES DE RETARD, L'ACCÈS AUX COURS VOUS SERA REFUSÉ  
POUR DES RAISONS DE SÉCURITÉ !