

Du 31/08 au 06/09

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Circuit Training 07h15 - 08h05	Circuit Training 07h15 - 08h05	Vélo 07h15 - 08h05	Body Sculpt haut du corps 09h00 - 09h25		Circuit Training 10h30 - 11h20	
Abdos 25' 08h30 - 08h55	Abdos 25' 09h00 - 09h25	Abdos 25' 09h00 - 09h25	Circuit Training 09h30 - 10h20			
Body sculpt 09h00 - 09h50	Body sculpt 09h30 - 10h20	Pilates 09h30 - 10h20	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20			
	Circuit Training 10h30 - 11h20	Sun Dance 09h30 - 10h20	Pilates 09h30 - 10h20			
	Pilates 10h30 - 11h20	Body sculpt 10h30 - 11h20	Pilates 09h30 - 10h20			
	Abdos 25' 12h00 - 12h25	Vélo 10h30 - 11h20				
	Barre Training 12h30 - 13h20	Natural Training 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20			
	Circuit Training 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20				

Vélo

12h30 - 13h20

Cardio Boxe

18h30 - 19h20

**Cuisses
Abdos
Fessiers**

19h30 - 20h20

**STRETCH et
RECUP' 25**

19h30 - 19h55