



# PLANNING FITNESS JUSQU'AU 2 MARS 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30/10H15	9h30/10H15	9h30/10H15	9h30/10H15	9h30/10H00	9h30/10H00	10h00/10h30
		10h15/10h30		10h00/10h30	10h00/11h00	10h30/11h15
		STRETCHING		STRETCHING	<b>PUMP</b>	<b>bike</b>
12h30 / 13h15	12h30 / 13h15	12h30 / 13h15	12h30 / 13h15	12h30 / 13h15	11h00/11h30	
<b>LESMILLS BODYPUMP</b>	<b>bike</b>		<b>bike</b>		STRETCHING	
17h30/18h00	17h30/18h15	17h30/18h00	17h30/18h00	17h30/18h00		
 <b>ABDO FLASH</b>			 <b>ABDO FLASH</b>	<b>HAUT DU CORPS</b>		
18h15 / 19h00	18h15/19h00	18h00/18h45	18h30/19h15	18h00/18h45		
	<b>LESMILLS BODYPUMP</b>	<b>CAF</b>	<b>LESMILLS BODYPUMP</b>	<b>bike</b>		
19h00/19h45	19h00/19h45	18h45/19h30	19h15/20h00			
<b>bike</b>	<b>ABDO FLASH</b> STRETCHING					
20h00/20h40						

**OUVERTURE DE L'ESPACE  
MUSCULATION /FITNESS**  
Lundi au Vendredi de 8h30 à 20h40  
Samedi et dimanche de 8h30 à 17h30

Pas de coach le samedi et dimanche  
après midi

