

	MATINÉE				MIDI	APRÈS-MIDI	SOIRÉE						
LUNDI	9H15 - 10H CIRCUIT FIT		10H - 10H45 CAF		12H30 - 13H15 CAF		17H30 - 18H15 TOTAL GYM	18H15 - 19H BIKING <small>SALLE 3</small>	19H - 19H45 FIT COMBAT	19H45 - 20H ABDOS FLASH	20H-21H URBAN KIZ <small>(DÉBUTANT) SALLE 1</small> <small>COURS EN OPTION</small>		
MARDI	9H15 - 10H TOTAL GYM		10H - 10H30 STRETCH		12H30 - 13H15 TOTAL GYM		17H45 - 18H15 ABDOS FLASH	18H15 - 19H ZUMBA	19H - 19H45 CAF	19H45 - 20H30 FIT BOXE			
MERCREDI	9H15 - 10H PILATES		10H - 10H45 TOTAL GYM		12H30 - 13H15 CIRCUIT FIT		15H-16H KID FITNESS <small>[6-8 ans] SALLE 2</small> <small>COURS EN OPTION</small>	16H-17H KID FITNESS <small>[9-12 ans] SALLE 2</small> <small>COURS EN OPTION</small>	17H30 - 18H15 PILATES	18H15 - 19H BODY BARRE	19H - 19H45 ZUMBA	19H45 - 20H30 CIRCUIT FIT	
JEUDI	9H15 - 9H45 ABDOS FLASH		9H45 - 10H30 GYM BALL		12H30 - 13H15 ZUMBA			17H30 - 18H15 BIKING <small>SALLE 3</small>	18H30 - 19H15 TOTAL GYM	18H30 - 19H15 YIN YOGA <small>SALLE 2</small> <small>COURS EN OPTION</small>	19H15 - 20H STEP	20H - 20H30 ABDOS FLASH	20H-21H SALSA CUBAINE <small>SALLE 2</small> <small>COURS EN OPTION</small>
VENDREDI	9H15 - 10H CAF		10H - 10H45 PILATES		12H30 - 13H15 BIKING <small>SALLE 3</small>			17H30 - 18H15 CIRCUIT FIT	18H15 - 19H CAF	19H - 19H30 STRETCH			
SAMEDI	9H15 - 10H STEP	10H - 10H45 CAF	10H45 - 11H15 STRETCH	11H15 - 12H FIT BOXE	ENTRAÎNEMENT LIBRE FERMETURE À 17H								
DIMANCHE	ENTRAÎNEMENT LIBRE - FERMETURE À 15H												

Planning et horaires modifiés pendant les vacances d'été.



CLUB 100 % CLIMATISÉ ❄️
VESTIAIRES ET DOUCHES INDIVIDUELLES 💧
PARKING P

7H - 22H
DU LUNDI AU VENDREDI
 ACCUEIL : 9H-20H

7H - 17H
LE SAMEDI
 ACCUEIL : 9H - 12H

7H - 15H
LE DIMANCHE
 PAS D'ACCUEIL