

	MATINÉE		MIDI	SOIRÉE				
LUNDI	9H-9H45 BODY BALANCE	10H-10H30 STRETCH	12H30-13H15 GYM BALL		17H30 - 18H15 CAF	18H30 - 19H15 ZUMBA	19H30 - 20H15 TOTAL GYM	20H30 - 21H STRETCH
MARDI	9H-9H45 GYM BALL		12H30-13H15 PILATES		17H30 - 18H15 TOTAL GYM	18H30 - 19H15 BIKING	19H30 - 20H15 BODY BARRE	20H30 - 21H ABDOS FLASH
MERCREDI	9H-9H45 FIT BOXE	10H-10H30 STRETCH	12H30-13H15 BODY BARRE		17H30 - 18H15 BIKING	18H30 - 19H15 CAF	19H30 - 20H15 ZUMBA	20H30 - 21H HIIT 30
JEUDI	9H-9H45 TOTAL GYM	10H-10H30 PILATES	12H30-13H15 CAF		17H30 - 18H15 BODY BARRE	18H30 - 19H15 BODY BALANCE	19H30 - 20H15 BODY JAM	20H30 - 21H CAF
VENDREDI	9H-9H45 CAF	10H-10H30 STRETCH	12H30-13H15 BIKING		17H30 - 18H15 CAF	18H30 - 19H15 BIKING	19H30 - 20H15 FIT BOXE	
SAMEDI	9H-9H45 STEP	10H-11H CAF + STRETCH 15 min	11H15-12H BIKING	Planning et horaires modifiés pendant les vacances d'été				
DIMANCHE								



VILLEURBANN

Planning et horaires modifiés pendant les vacances d'été.



VILLEURBANNE

CLUB 100 % CLIMATISÉ ❄️

VESTIAIRES ET DOUCHES INDIVIDUELLES 💧

PARKING P



VILLEURBANNE

6h - 22h

ACCUEIL 8H30 - 20H30

du **LUNDI** au **VENDREDI**

6h - 19h

ACCUEIL 9H - 18H

SAMEDI et **DIMANCHE**