

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN		10:00 ⌚ 45 min. GYM DOUCE		10:00 ⌚ 45 min. PILATES	
MIDI & AP MIDI	12:00 ⌚ 45 min. PILATES	12:00 ⌚ 60 min. CROSS TRAINING		12:00 ⌚ 45 min. GYM DOUCE	12:00 ⌚ 60 min. CARDIO BOXING
SOIR		17:00 ⌚ 60 min. HATHA YOGA		17:15 ⌚ 60 min. YIN YOGA	
	17:30 ⌚ 60 min. CARDIO BOXING	17:30 ⌚ 45 min. TRX TRAINING	17:30 ⌚ 30 min. YOGA BASIC	17:30 ⌚ 45 min. CROSS TRAINING	17:30 ⌚ 45 min. TRX TRAINING
	18:30 ⌚ 30 min. ABDO EXPRESS	18:30 ⌚ 60 min. YIN YOGA	18:30 ⌚ 60 min. YOGA DE LA FEMME	18:30 ⌚ 30 min. ABDO EXPRESS	18:30 ⌚ 30 min. STRETCHING
		18:30 ⌚ 45 min. PILATES		18:30 ⌚ 60 min. YOGA VINYASA	
	Sur RDV ⌚ 45 min. COACHING PERFORMANCE	Sur RDV ⌚ 45 min. COACHING PERFORMANCE	Sur RDV ⌚ 45 min. COACHING PERFORMANCE	Sur RDV ⌚ 45 min. COACHING PERFORMANCE	Sur RDV ⌚ 45 min. COACHING PERFORMANCE

■ ÉQUILIBRE ■ TONICITÉ ■ LE + SPORT ACCESS

