

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
07:30 09:30	Fermé	Réveil Musculaire 08:00 – 08:30	CAF 08:00 – 08:30	Stretching 08:00 – 08:30	Body Up 08:00 – 08:30
11:30 14:30	Accueil, Informations et Coaching				
	Body Sculpt 12:15 – 13:00	Free cardio 12:00 – 12:45	Gym douce 12:00 – 12:45	CAF 12:00 – 12:45	Circuit Training 12:15 – 13:00
	Abdos Fessiers 13:00 – 13:30	CAF 12:45 – 13:30	HIIT 12:45 – 13:30	Body Barre 12:45 – 13:30	Body Sculpt 13:00 – 13:30
17:00 20:00 Vendredi de 17:00 à 19:00	Accueil, Informations et Coaching				
	Body Barre 17:45 – 18:30	Yoga 18:00 – 19:00	CAF 17:45 – 18:30	Circuit Training 18:00 – 18:45	100% Legs 17:30 – 18:00
	Coaching personnalisé sur machines				


 Intensité supérieure


 Intensité modérée


 Intensité Faible