

Planning rentrée 2022

Lundi				Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
9h00-10h00 Accès libre		9h00 9h45 Renf. muscul	10h00 11h00 Yoga flow	9h00-10h00 Accès libre		10h00-11h00 Circuit coaché		9h00-10h00 Accès libre		9h00 9h30 Abdos F.	10h00-12h00 Accès libre		
10h00-11h00 Circuit coaché		11h00 12h30 Accès libre		10h00 10h45 Pilates		11h00-13h30 Accès libre		10h00 11h00 Circuit coaché		10h00 13h30 Accès libre		Ouverture tous les samedis. *Sauf vacances scolaires.	
11h00-12h30 Accès libre		12h30 13h30 Circuit coaché		12h30 13h00 Abdos/Fessiers		11h00-12h00 Accès libre		12h30 13h30 Circuit coaché		12h30 13h15 Yoga vinyasa			
12h30 13h30 Circuit coaché		12h30 13h15 Stretching		12h30 13h00 Abdos/Fessiers		12h30 13h30 Circuit coaché		12h30 13h15 Renf. muscul					
13h30-15h30 FERMETURE				13h30-16h30 FERMETURE		13h30-16h30 FERMETURE		13h30-15h30 FERMETURE		13h30-16h30 FERMETURE		12h00 FERMETURE	
15h30-16h30 Circuit coaché				16h30-18h00 Accès libre		16h30-20h00 Accès libre		15h30-16h30 Circuit coaché		16h30-20h00 Accès libre			
16h30 18h00 Accès libre	18h00 18h45 Lili sculpt	18h45 19h15 Abdos F.	19h15 19h45 Stretch	18h00 19h30 Circuit coaché		18h00 18h45 Pilates		16h30 18h00 Accès libre		18h00 18h45 Stretch		16h30-20h00 Accès libre	
18h00 18h45 Cours HIIT		18h45 19h30 Circuit coaché		18h45 19h45 Yoga vinyasa		18h00-18h45 Pilates		18h00 19h30 Circuit coaché		18h45 19h45 Yoga vinyasa		18h00-18h30 Abdos/Fessiers	
19h30-20h30 Accès libre				19h30-20h00 Accès libre				19h30-20h30 Accès libre					
20h30 FERMETURE				20h00 FERMETURE		20h00 FERMETURE		20h30 FERMETURE		20h00 FERMETURE			