

|              | LUNDI<br>26 novembre                                       | MARDI<br>27 novembre  | MERCREDI<br>28 novembre                                       | JEUDI<br>29 novembre                                       | VENDREDI<br>30 novembre                                   | SAMEDI<br>1 décembre  | DIMANCHE<br>2 décembre |
|--------------|--|---|---|--|---|---|------------------------|
| <b>Tôt</b>   |  |   |   |  |   |   |                        |
| <b>8H</b>    | 08h00 (45') S2<br>CUISSSES ABDOS<br>FESSIERS               | 08h00 (45') S2<br>BESTRONG                                    | 08h00 (60') S1<br>BODY PUMP                                   | 08h00 (30') S2<br>SIX PACK<br>08h30 (30') S2<br>STRETCHING | 08h00 (45') S2<br>BESTRONG                                |   |                        |
| <b>Matin</b> |  |   |   |  |   |   |                        |
| <b>9H</b>    | 09h00 (45') S2<br>BESTRONG<br>09h45 (45') S2<br>STRETCHING | 09h00 (45') S2<br>STRETCHING                                  | 09h00 (45') S2<br>BESTRONG<br>09h45 (45') S2<br>PILATES       | 09h00 (60') S2<br>BODY BALANCE                             | 09h00 (45') S2<br>CUISSSES ABDOS<br>FESSIERS              | 09h00 (60') S1<br>BESTRONG  |                        |
| <b>10H</b>   |  | 10h00 (60') S2<br>BE FIT                                      |   | 10h00 (45') S2<br>CUISSSES ABDOS<br>FESSIERS               | 10h00 (45') S2<br>STRETCHING                              | 10h00 (30') S1<br>SIX PACK<br>10h30 (30') S1<br>CX WORX<br>10h30 (45') S2<br>STRETCHING         |                        |
| <b>11H</b>   |  | 11h00 (30') S2<br>SIX PACK                                    | 11h00 (60') S2<br>BODY BALANCE                                | 11h00 (45') S2<br>STRETCHING                               | 11h00 (60') S2<br>BE FIT                                  | 11h00 (60') S1<br>BODY PUMP<br>11h15 (15') S2<br>SIX PACK EXPRESS<br>11h30 (60') S2<br>BESTRONG |                        |
| <b>Midi</b>  |  |   |   |  |   |   |                        |
| <b>12H</b>   | 12h15 (45') S1<br>BODY ATTACK<br>12h30 (60') S2<br>PILATES | 12h15 (45') S2<br>BODY BALANCE<br>12h30 (60') S1<br>BODY PUMP | 12h15 (45') S1<br>BESTRONG<br>12h15 (45') S2<br>ZUMBA FITNESS | 12h15 (45') S2<br>BESTRONG                                 | 12h15 (60') S1<br>BODY PUMP<br>12h30 (45') S2<br>BESTRONG | 12h30 (60') S2<br>BODY BALANCE  |                        |
| <b>13H</b>   | 13h00 (30') S1<br>SIX PACK                                 | 13h00 (45') S2<br>BESTRONG                                    | 13h00 (30') S1<br>CX WORX<br>13h00 (45') S2<br>YOGA           | 13h00 (45') S2<br>PILATES                                  | 13h15 (30') S2<br>STRETCHING                              | 13h00 (45') S1<br>BESTRONG<br>13h45 (30') S1<br>SIX PACK  |                        |

Pour une meilleure lisibilité du planning les activités surlignées correspondent à des animations ou des cours modifiés - Arrêt des activités 30 min avant la fermeture du club

\* Informations non contractuelles, susceptibles de modifications sans préavis

21-11-2018 21:51

|                   | LUNDI<br>26 novembre  | MARDI<br>27 novembre   | MERCREDI<br>28 novembre                                      | JEUDI<br>29 novembre   | VENDREDI<br>30 novembre  | SAMEDI<br>1 décembre         | DIMANCHE<br>2 décembre |
|-------------------|---|--|--|--|--|------------------------------|------------------------|
| <b>Après-midi</b> |   |  |  |  |  |                              |                        |
| 14H               |   |  |  |  |  | 14h15 (30') S1<br>STRETCHING |                        |
| 17H               | 17h30 (30') S2<br>SIX PACK  | 17h00 (60') S2<br>YOGA (HATHA)<br>17h45 (45') S1<br>BE STRONG                          | 17h30 (60') S2<br>PILATES                                    | 17h30 (30') S2<br>SIX PACK   | 17h30 (45') S2<br>BE STRONG  |                              |                        |
| <b>Soir</b>       |   |  |  |  |  |                              |                        |
| 18H               | 18h00 (60') S2<br>BE STRONG<br>18h15 (45') S1<br>BODY PUMP                                  | 18h00 (60') S2<br>BODY BALANCE<br>18h30 (30') S1<br>STRETCHING                         | 18h00 (60') S1<br>BODY PUMP<br>18h30 (60') S2<br>BE STRONG   | 18h00 (60') S2<br>BODY BALANCE<br>18h15 (45') S1<br>BODY PUMP  | 18h00 (45') S1<br>BOOTCAMP<br>FREESTYLE<br>18h15 (15') S2<br>SIX PACK<br>EXPRESS<br>18h30 (60') S2<br>BODY BALANCE |                              |                        |
| 19H               | 19h00 (30') S2<br>CX WORX<br>19h00 (45') S1<br>CMG BOOTCAMP<br>19h30 (30') S2<br>STRETCHING | 19h00 (30') S2<br>SIX PACK<br>19h00 (60') S1<br>BODY ATTACK<br>19h30 (60') S2<br>SALSA | 19h00 (60') S1<br>BODY JAM<br>19h30 (45') S2<br>BODY BALANCE | 19h00 (45') S2<br>BE STRONG<br>19h00 (45') S1<br>@CMG BOOTCAMP<br>19h45 (15') S2<br>SIX PACK EXPRESS | 19h30 (60') S1<br>BODY PUMP<br>19h30 (75') S2<br>BARRE AU SOL  |                              |                        |
| 20H               | 20h00 (60') S1<br>BODY JAM<br>20h00 (90') S2<br>MODERN JAZZ                                 | 20h00 (60') S1<br>ZUMBA FITNESS<br>20h30 (60') S2<br>SALSA                             | 20h00 (75') S1<br>MODERN JAZZ<br>20h15 (30') S2<br>SIX PACK  | 20h00 (30') S2<br>STRETCHING   |  |                              |                        |

Pour une meilleure lisibilité du planning les activités surlignées correspondent à des animations ou des cours modifiés - Arrêt des activités 30 min avant la fermeture du club

\* Informations non contractuelles, susceptibles de modifications sans préavis

21-11-2018 21:51