

PURE BASTILLE

Tôt - Matin - Midi

Horaires d'ouverture Lundi : 07h00 à 22h30 Mardi : 07h00 à 22h30 Mercredi : 07h00 à 22h30
Jeudi : 07h00 à 22h30 Vendredi : 07h00 à 22h30 Samedi : 08h00 à 20h00 Dimanche : 09h00 à 20h00

	LUNDI 29 avril	MARDI 30 avril	MERCREDI 1 mai	JEUDI 2 mai	VENDREDI 3 mai	SAMEDI 4 mai	DIMANCHE 5 mai
Tôt							
7h	07h10 (15') EA ABDOS FLASH	07h15 (15') EA ABDOS FLASH		07h30 (45') S1 CMG BOOTCAMP	07h15 (15') EA ABDOS FLASH		
	07h30 (45') S1 BODY PUMP	07h30 (45') S1 PURE TABATA			07h30 (45') S1 TRX		
8h	08h00 (15') EA ABDOS FLASH	08h30 (45') S1 PILATES		08h30 (45') S1 BURNING ROW	08h30 (45') S1 BE STRONG	08h30 (60') S1 PURE TRAINING	
	08h30 (30') S1 GRIT CARDIO	08h45 (15') EA ABDOS FLASH		08h45 (15') EA ABDOS FLASH			
Matin							
9h	09h00 (15') EA ABDOS FLASH	09h30 (60') S1 YOGA (HATHA)		09h30 (60') S1 PURE BOXE	09h00 (15') EA ABDOS FLASH	09h45 (30') S1 GRIT FORCE	09h30 (45') S1 TRX
	09h30 (45') S1 TRX				09h30 (60') S1 PILATES TRAINING		
10h	10h30 (15') EA ABDOS FLASH	10h45 (15') EA ABDOS FLASH		10h30 (15') EA ABDOS FLASH		10h30 (45') S1 BODY PUMP	10h30 (15') EA ABDOS FLASH
							10h30 (45') S1 BODY BALANCE
11h					11h00 (15') EA ABDOS FLASH	11h30 (45') S1 SH BAM	11h30 (45') S1 BODY PUMP
					11h00 (60') S1 YOGA (HATHA)		
Midi							
12h	12h15 (45') S1 CMG BOOTCAMP	12h15 (45') S1 PURE TABATA		12h15 (60') S1 YOGA (HATHA)	12h15 (45') S1 PURE TRAINING	12h30 (45') S1 PURE MOBILITY	12h00 (15') EA ABDOS FLASH
	12h45 (15') EA			12h45 (15') EA			12h30 (45') S1

	ABDO FLASH 29 avril	MARDI 30 avril	MERCREDI 1 mai	ABDO FLASH 2 mai	VENDREDI 3 mai	SAMEDI 4 mai	DIJANE TABATA 5 mai
		13h00 (15')					
		EA					
	13h15 (45')	ABDOS FLASH		13h15 (45')	13h15 (60')	13h30 (45')	
13h	S1	13h15 (45')		S1	S1	S1	
	BE STRONG	S1		ZUMBA FITNESS	PURE MOBILITY	PURE TRAINING	
		BODY PUMP					

BOXE
AQUA
CARDIO
FORCE
TRAINING
BIEN-ÊTRE
RUNNING
CYCLING

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 23-04-2019 06:54

PURE BASTILLE
Après-midi - Soir

Horaires d'ouverture Lundi : 07h00 à 22h30 Mardi : 07h00 à 22h30 Mercredi : 07h00 à 22h30
Jeudi : 07h00 à 22h30 Vendredi : 07h00 à 22h30 Samedi : 08h00 à 20h00 Dimanche : 09h00 à 20h00

	LUNDI 29 avril	MARDI 30 avril	MERCREDI 1 mai	JEUDI 2 mai	VENDREDI 3 mai	SAMEDI 4 mai	DIMANCHE 5 mai
Après-midi							
14h		14h00 (15') EA				14h30 (30') S1	14h00 (45') S1
	14h15 (45') S1 STRETCHING	ABDOS FLASH 14h15 (55') S1 BODY BALANCE		14h15 (45') S1 BE FIT		GRIT CARDIO	TRX
15h		15h00 (15') EA					15h00 (30') S1
		ABDOS FLASH 15h15 (60') S1 BARRE AU SOL				15h15 (60') S1 YOGA (VINYASA)	15h15 (15') EA ABDOS FLASH 15h45 (30') S1 GRIT CARDIO
16h				16h30 (15') EA		16h15 (15') EA	16h00 (15') EA
				ABDOS FLASH		ABDOS FLASH 16h30 (45') S1 CMG BOOTCAMP	ABDOS FLASH 16h30 (45') S1 CMG BOOTCAMP
17h	17h00 (45') S1 TRX BOOTCAMP	17h00 (45') S1		17h00 (45') S1	17h00 (45') S1	17h00 (15') EA	17h30 (45') S1
	17h30 (15') EA ABDOS FLASH	PILATES TRAINING		CMG BOOTCAMP	17h45 (15') EA ABDOS FLASH	17h30 (45') S1 TRX BOOTCAMP	BE STRONG
Soir							
18h	18h00 (45') S1 BODY PUMP	18h00 (45') S1 TRX		18h00 (30') S1		18h00 (45') S1	18h30 (60') S1
	18h45 (15') EA ABDOS FLASH	18h30 (15') EA ABDOS FLASH		18h45 (15') EA ABDOS FLASH		BE STRONG	PURE BOXE STRETCHING
19h		19h00 (45') S1				19h00 (45') S1	
	19h00 (60') S1 BODY	ZUMBA FITNESS 19h30 (15')		19h00 (45') S1		PURE BOXE 19h15 (15')	

	COMBAT LUNDI 29 avril	EA MARDI 30 avril ABDOS FLASH	MERCREDI 1 mai	BE STRONG JEUDI 2 mai	EA VENDREDI 3 mai ABDOS FLASH	SAMEDI 4 mai	DIMANCHE 5 mai
	20h15 (30')	20h00 (15')			20h00 (15')		
	S1	EA			EA		
	GRIT	ABDOS		20h00 (60')	ABDOS		
	CARDIO	FLASH		S1	FLASH		
20h	20h30 (15')	20h00 (45')		BODY	20h00 (45')		
	EA	S1		BALANCE	S1		
	ABDOS	STRETCHING			BODY		
	FLASH				PUMP		
	21h00 (60')	21h00 (45')		21h15 (30')	21h00 (60')		
21h	S1	S1		S1	S1		
	PILATES	BURNING		BURNING	YOGA		
		ROW		ROW	(VINYASA)		

BOXE
AQUA
CARDIO
FORCE
TRAINING
BIEN-ÊTRE
RUNNING
CYCLING

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 23-04-2019 06:54