

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h30 CARDIO SCULPT ø 1h	8h30 CARDIO SCULPT ø 1h		8h30 CARDIO SCULPT ø 1h	8h30 CARDIO SCULPT ø 1h		
9h30 CAF ø 45'	9h30 GYM DOUCE ø 45'		9h30 TOTAL SCULPT ø 45'	9h30 PUMP ø 45'	9h30 TOTAL SCULPT ø 30'	PAS DE COURS
10h15 STRETCH ø 30'	10h15 STRETCH ø 30'		10h15 STRETCH ø 30'	10h15 POSTURAL ZEN ø 45'	10h00 ABDOS FESSIERS ø 30'	
	10h45 RELAX' ø 15'				10h30 STRETCH ø 30'	PAS DE COURS
12h30 BIKING ø 45'	12h30 CARDIO SCULPT ø 45'	12h30 CAF ø 45'	12h30 PUMP ø 45'	12h30 TRAINING ø 45'		
		16h30 BOXE* ø 1h30'				PAS DE COURS
17h45 BOXE* ø 1h		17h30 BIKING ø 45'		17h45 TOTAL SCULPT ø 45'		
18h15 BIKING ø 45'	18h00 HIIT ø 30'	18h15 TOTAL SCULPT ø 30'	18h00 CIRCUIT TRAINING ø 45'			PAS DE COURS
19h00 ABDOS FESSIERS ø 30'	18h30 PUMP ø 45'	18h45 STEP ø 45'	18h45 ABDOS FESSIERS ø 45'	18h30 BIKING ø 45'		
19h30 STRETCH ø 30'	19h15 ABDOS ø 30'	19h30 STRETCH ø 30'		19h15 ZUMBA* ø 45'		PAS DE COURS
20h00 SALSA* (AVEC MANUELA) ø 30'						