

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

9h30-10h15  
**Training**

9h30-10h15  
**Gym douce**

9h30-10h15  
**Stretching**

9h30-10h  
**LES MILLS  
RPM**

12h30-13h15  
**Pilâtes**

12h30-13h15  
**LES MILLS  
BODYPUMP**

12h30-13h15  
**Cross-training**

12h30-13h15  
**LES MILLS  
CORE**

10h-10h30  
**Stretching**

17h30-18h30  
**Prépa**

18h-18h30  
**Stretching**

18h-18h30  
**ZUMBA**

18h-18h30  
**LES MILLS  
CORE**

17h30-18h30  
**Prépa**

18h30-19h15  
**LES MILLS  
BODYPUMP**

18h30-19h15  
**STRONG  
NATION**

18h30-19h15  
**LES MILLS  
RPM**

18h30-19h15  
**Pilâtes**

18h30-19h15  
**Step**

18h30-19h15  
**LES MILLS  
RPM**

18h30-19h15  
**Pilâtes**

19h15-20h  
**LES MILLS  
RPM**

19h15-20h  
**Cardio  
boxe**

19h15-20h  
**LIA**

19h15-20h  
**CAF**

-  Bien être
-  Renforcement
-  Cardio
-  Dansé