











	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin 9h15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 		CUISSES ABDOS FESSIERS 		STRETCHING 
Matin 10h	STRETCHING 				
Midi 12h15					
Ap-Midi 14h					
Soir 17h30			BIKING 18h 	SWISS BALL 	
Soir 18h30		CROSS TRAINING 	BODY SCULPT 19h 	CROSS TRAINING 	
Soir 19h30	CUISSES ABDOS FESSIERS 	BIKING 		STEP 	

• **IMPORTANT :** Baskets propres réservées à l'usage intérieur et serviettes obligatoires, n'oubliez pas votre bouteille

• **INFORMATIONS :** N'oubliez pas de réserver à l'accueil pour le biking (Nombre de places limitées)

Le planning est susceptible de changer selon la demande de la clientèle ou la période de l'année.

SWISS BALL est un cours collectif de renforcement musculaire avec l'utilisation de ballon de gym - Ce cours est limité à 9 personnes.

Les cours à faible affluence (inférieur à 3 personnes) sont susceptibles d'être annulés.