

6H - 22H TOUTE L'ANNÉE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9.15 - 10.00 SPINNING	10.00 - 10.45 SWISS BALL	10.00 - 10.45 STRETCHING			9.45 - 10.15 SPECIAL ABDOOS	
10.15 - 10.45 ABDOOS - FESSIERS	11.30 - 12.15 CIRCUIT MINCEUR	10.45 - 11.30 PILATES	10.00 - 10.45 SWISS BALL	10.00 - 10.45 SPINNING	10.15 - 11.15 LES MILLS BODYATTACK	10.15 - 11.15 LES MILLS BODYPUMP
11.00 - 11.55 YOGA	12.30 - 13.00 ABDOOS - FESSIERS	11.30 - 12.05 STEP INITIÉ	10.45 - 11.30 YOGA STRETCH	11.00 - 11.45 SWISS BALL	11.20 - 11.50 HIIT FORCE	11.30 - 12.15 SPINNING
12.30 - 13.15 SPINNING	13.00 - 13.30 HIIT FORCE	12.15 - 13.00 WOD		12.30 - 13.15 C. A. F	12.00 - 12.45 SPINNING	12.20 - 12.50 HIIT
18.00 - 19.00 WOD	18.00 - 18.30 STEP INITIÉ	18.15 - 18.45 HIIT	17.45 - 18.15 T. R. X	18.00 - 18.30 HIIT CARDIO	<h2>RESAMANIA V2</h2> <ul style="list-style-type: none"> • Cours en réservations : SWISS BALL, HIIT, SPINNING, TRX ET WOD • 6 jours à l'avance à l'heure du cours • Délai d'annulation : 2h • 3 absences en 1 mois = 2 semaines de blocage • Merci d'arriver 5 min à l'avance ! • Badge obligatoire pour rentrer dans le club et sortir 5 min avant la fermeture car tout déclenchement d'alarme sera facturé. 	
18.15 - 19.05 LES MILLS BODYPUMP	18.30 - 19.30 WOD	18.45 - 19.30 SPINNING	18.25 - 18.55 CORE TRAINING	18.30 - 19.00 ABDOOS - FESSIERS		
19.00 - 20.00 WOD	18.35 - 19.05 SPINNING	18.50 - 19.30 SWISS BALL	19.00 - 20.00 LES MILLS BODYATTACK	18.45 - 19.30 SPINNING		
19.10 - 20.00 LES MILLS BODYJAM	19.15 - 20.00 C. A. F	19.10 - 20.10 WOD	20.10 - 21.00 YOGA	19.40 - 20.30 WOD		
20.00 - 21.00 LES MILLS BODYCOMBAT	19.30 - 20.30 WOD	19.35 - 20.30 LES MILLS BODYPUMP				
20.00 - 21.00 WOD	20.05 - 21.00 ZUMBA	20.35 - 21.00 STRETCHING				



BOUTEILLE D'EAU



BASKETS PROPRES



SERVIETTE OBLIGATOIRE



CADENAS POUR LES HOMMES