

MATIN

**LUNDI**  
8H30 - 21H30

**MARDI**  
8H30 - 21H30

**MERCREDI**  
8H30 - 21H30

**JEUDI**  
8H30 - 21H30

**VENDREDI**  
8H30 - 21H30

**SAMEDI**  
9H00 - 18H00

10H30 - 11H15  
**Stretching**  
Salle 1

10H30 - 11H15  
**Gym Douce**  
Salle 1

10H30 - 11H15  
**Circuit Training**  
Salle 1

10H30 - 11H15  
**Stretching**  
Salle 1

10H30 - 11H15  
**Circuit Training**  
Salle 1

**9H00 - 11H30**

**Présence Coach**  
Plateau

12H30 - 13H15  
**Circuit Training**  
Salle 1

12H30 - 13H15  
**Boxing**  
Salle 1

12H30 - 13H15  
**Circuit Training**  
Salle 1

12H30 - 13H15  
**Cycling**  
Salle 2

12H30 - 13H15  
**Cross Training**  
Plateau

**11H30 - 18H00**

**Accueil**

**13H45 - 21H30**

**Présence Coach**  
Plateau

17H45 - 18H30  
**Full Pump**  
Salle 1

18H15 - 19H15  
**Cross Training**  
Plateau

18H30 - 19H15  
**Cycling**  
Salle 2

19H15 - 20H15  
**Cross Training**  
Plateau

**16H45 - 21H30**

**Présence Coach**  
Plateau

17H45 - 18H30  
**Circuit Training**  
Salle 1

18H15 - 19H15  
**Cross Training**  
Plateau

18H30 - 19H30  
**Boxing**  
Salle 1

19H15 - 20H15  
**Cross Training**  
Plateau

**16H45 - 21H30**

**Présence Coach**  
Plateau

18H15 - 19H00  
**Circuit Training**  
Salle 1

18H15 - 19H15  
**Cross Training**  
Plateau

19h00 - 19H45  
**Cycling**  
Salle 2

19H15 - 20H15  
**Cross Training**  
Plateau

**16H45 - 21H30**

**Présence Coach**  
Plateau

18H00 - 19H00  
**Cross Training**  
Plateau

18H00 - 19H00  
**Cross Training**  
Plateau

19H00 - 19H45  
**Conseils Minceur**  
Sur Rv

19H15 - 20H15  
**Cross Training**  
Plateau

**16H45 - 21H30**

**Présence Coach**  
Plateau

17H45 - 18H30  
**Conseils Minceur**  
Sur Rv

18H15 - 19H15  
**Cross Training**  
Plateau

18h30 - 19H15  
**Cycling**  
Salle 2

19H15 - 20H15  
**Boxing**  
Salle 1

MIDI

SOIREE