

LUNDI

10h00 **1h**
Yoga

11h00 **2 en 1** **1h**
Intervalles Training + Pilates

12h30 **45'**
Pilates

15h00 **1h**
Marche Sportive

16h30 **1h**
Yoga

18h00 **2 en 1** **1h**
Intervalles Training + Pilates

19h00 **1h**
Pilates

20h00 **1h**
Sophrologie

MARDI

10h00 **1h**
Pilates

11h00 **1h**
Yoga

12h30 **2 en 1** **45'**
Intervalles Training + Pilates

18h00 **1h**
Intervalles Training

19h00 **1h**
Zumba Fitness

20h00 **2 en 1** **1h**
Intervalles Training + Stretching

MERCREDI

12h30 **45'**
Sophrologie

19h00 **2 en 1** **1h**
Intervalles Training + Stretching

JEUDI

10h00 **1h**
Sophrologie

11h00 **1h**
Pilates

12h30 **2 en 1** **45'**
Intervalles Training + Pilates

15h00 **1h**
Marche Sportive

16h30 **1h**
Pilates

18h00 **1h**
Pilates

19h00 **2 en 1** **1h**
Intervalles Training + Pilates

20h00 **1h**
Outdoor Training
(Hommes)

VENREDI

10h00 **1h**
Pilates

11h00 **1h**
CAF + Stretching

12h30 **45'**
Outdoor Training

