

## HORAIRE DES COURS COLLECTIFS ET TEAM TRAININGS : SEPTEMBRE 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:30 - 10:15	09:30 - 10:25	09:30 - 10:15	09:30 - 10:15	09:30 - 10:25	09:30 - 10:00	10:00 - 10:55
<b>CROSS TRAINING*</b>	<b>100% CUISSES-ABDOS-FESSIERS</b>	<b>CIRCUIT MUSCU XL (ESPACE FITNESS)</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>BODYPUMP</b>	<b>CIRCUIT MUSCU (ESPACE FITNESS)</b>	<b>BODYPUMP</b>
			10:15 - 11:00		10:00 - 10:45	11:00 - 11:45
			<b>STRETCH/PILATES</b>		<b>INDOOR CYCLING</b>	<b>INDOOR CYCLING</b>
						<b>POWER STEP</b>
18:30 - 19:15	18:00 - 18:30	18:30 - 19:25	18:30 - 19:00	18:00 - 18:30		
<b>CROSS TRAINING*</b>	<b>INDOOR CYCLING DEBUTANT</b>	<b>BODYPUMP</b>	<b>H.I.I.T.</b>	<b>CIRCUIT MUSCU (ESPACE FITNESS)</b>		
19:15 - 20:00	18:30 - 19:25	19:30 - 20:15	19:00 - 19:55			
<b>BODYPUMP</b>	<b>100% CUISSES-ABDOS-FESSIERS</b>	<b>INDOOR CYCLING</b>	<b>Ki MAX</b>			
20:00 - 20:45	19:30 - 20:00	19:30 - 20:00	19:00 - 19:30			
<b>INDOOR CYCLING</b>	<b>STRETCH/PILATES</b>	<b>CIRCUIT MUSCU (ESPACE FITNESS)</b>	<b>CIRCUIT MUSCU (ESPACE FITNESS)</b>			
20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00			
<b>DANSE ADULTES</b>	<b>DANSE ADULTES</b>	<b>DANSE ADULTES</b>	<b>DANSE ADULTES</b>			



### HORAIRES D'OUVERTURE :

#### DE BASE AVEC COACH EN SALLE :

**LUNDI - VENDREDI : 9.00 - 13.00 / 15.00 - 21.00**  
**SAMEDI : 9.00 - 16.00**  
**DIMANCHE & FERIES : 9.00-13.00**

#### AVEC « SELF SCAN » :

**LUNDI-VENDREDI : 9.00 - 21.00**  
**SAMEDI : 9.00 - 17.00**  
**DIMANCHE & JOURS FERIES : 9.00 - 17.00**