











LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>CAF (Cuisses-Abdos-Fessiers) 10h30-11h00</p> 	<p>Flash abdos 12h40-13h00</p> 	<p>PLATEAU MUSCULATION 12h30-13h00</p> 	<p>Flash fes siers 12h40-13h00</p> 			
<p>CIRCUIT TRAINING 18h00-18h45</p> 		<p>SWISSBALL 17h45-18h30</p> 		<p>Biking 18h15-18h45</p> 		
<p>CAF (cuisses-Abdos-Fessiers) 18h45-19h30</p> 	<p>Renfo 18h15-19h00</p> 	<p>ZUMBA 18h30-19h15</p> 	<p>HIIT / Aérobic 18h30-19h15</p> 	<p>Boxing gym 19h00-19h45</p> 		
	<p>Biking 19h15-20h00</p> 		<p>Stretching 19h15-19h45</p> 			

COURS ASSURES A PARTIR DE 5 PERSONNES (pour les cours de 10h30, 12h30 et 12h40) et A PARTIR DE 10 PERSONNES (autres créneaux et Swissball))