

# Fitness

Lundi

10h30 <sup>45</sup>  
**bodysculpt**

11h15 <sup>45</sup>  
**caf**

12h30 <sup>30</sup>  
**LES MILLS BODYPUMP**

18h00 <sup>45</sup>  
**TRX Suspension Training**

18h45 <sup>45</sup>  
**LES MILLS SH'BAM**

19h30 <sup>45</sup>  
**LES MILLS BODYATTACK**

Mardi

09h30 <sup>45</sup>  
**bodysculpt**

10h15 <sup>45</sup>  
**blueball**

11h00 <sup>45</sup>  
**stretching**

12h30 <sup>45</sup>  
**pilates**

18h15 <sup>45</sup>  
**pilates**

19h00 <sup>45</sup>  
**blueball**

19h45 <sup>30</sup>  
**abdos 30'**

20h15 <sup>1h</sup>  
**yoga**

Mercredi

09h30 <sup>45</sup>  
**pilates**

10h15 <sup>45</sup>  
**corps&sens**

11h00 <sup>45</sup>  
**stretching**

12h30 <sup>45</sup>  
**caf**

18h00 <sup>30</sup>  
**abdos 30'**

18h30 <sup>1h</sup>  
**LES MILLS BODYPUMP**

19h30 <sup>45</sup>  
**LES MILLS BODYCOMBAT**

Jeudi

09h30 <sup>45</sup>  
**step**

10h15 <sup>45</sup>  
**bodysculpt**

11h00 <sup>45</sup>  
**pilates**

12h30 <sup>45</sup>  
**blueball**

18h00 <sup>45</sup>  
**LES MILLS BODYPUMP**

18h45 <sup>45</sup>  
**caf**

19h30 <sup>45</sup>  
**LES MILLS SH'BAM**

19h30 <sup>1h</sup>  
**crosstraining**

Vendredi

10h30 <sup>45</sup>  
**circ. training**

11h15 <sup>45</sup>  
**caf**

12h30 <sup>30</sup>  
**abdos 30'**

18h15 <sup>45</sup>  
**caf**

19h00 <sup>45</sup>  
**LES MILLS BODYATTACK**

19h45 <sup>45</sup>  
**LES MILLS BODYPUMP**

20h30 <sup>30</sup>  
**stretching**

Samedi

10h15 <sup>1h</sup> 1 Sem/2  
**LES MILLS BODYPUMP**

**crosstraining**

11h15 <sup>45</sup>  
**caf**

11h45 <sup>30</sup>  
**stretching**

Dimanche

10h15 <sup>45</sup>  
**core training**

11h00 <sup>45</sup>  
**stretching**

Nouveau concept **prochainement**

