

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**Samedi**

**Pilates Déb**  
9h30-10h15

**CAF**  
9h15-10h

**Yoga hatha**  
9h15-10h00

**Springboard  
/Barrel**  
10h30-11h30

**Gym Tonic**  
10h15-11h00

**Total renfo**  
10h15-11h00

**Gym  
Silhouette**  
10h15-11h

**TONI  
PILATES**  
10h15-11h

**Yoga hatha**  
10h-11h00

**Training  
MINCEUR**  
11h00-11h45

**Pilates**  
11h15-12h00

**Stretching**  
11h15 - 12h

**Yoga Stretch**  
11h15-12h

**Pilates Déb**  
11h15-12h00

**TOTAL RENFO**  
12h30-13h15

**Training  
MINCEUR**  
12h30-13h15

**STEP / CAF**  
12h30- 13h15

**Yoga pilates**  
12h30-13h15

**Gym Tonic**  
12h30-13h15

**PILATES**  
18h15-19h

**Total cardio**  
18h00- 18h30

**PILATES**  
18h15-19h

**Step Cardio**  
18h00-18h30

**Taille -Abdos-  
Fessiers 30'**  
18h00-18h30

**TOTAL GAINAGE**  
18h30- 19h

**BODY BARRE**  
18h45-19h30

**TOTAL  
RENFO**  
18h15- 19h00

**CAF**  
18h30 - 19h15

**Training  
MINCEUR**  
18h30-19h15

**TOTAL RENFO**  
19h00-19h45

**Springboard/  
Barrel**  
18h30-19h30

**STEP choré**  
19h00-19h45

**HIIT**  
19h30- 20h00

**Springboard  
/Barrel**  
17h45-18h45

**Yoga Pilates**  
19h15-20h00

**Stretching**  
19h30-20h15

**PILATES Déb**  
19h30-20h15

**Zoumb' A**  
19h15 -20h15

**Yoga stretch**  
19h15-20h00



Training Form