

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Ouverture 10h00		Ouverture 9h30		Ouverture 9h30	
	45 min 10h00 <b>RELAXATION</b>		45 min 9h30 <b>GYM</b>		45 min 10h00 <b>GYM</b>	
					1 h 11h00 <b>BODY-BIKE</b>	
	Fermeture 12h30		Fermeture 12h30		Fermeture 12h00	
Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00		<b>RENFORCEMENT</b>	
					<b>Gym</b> : renforcement musculaire général avec petits matériels, <b>CAF/BDB</b> : Travail de renforcement ciblé sur le bas/haut du corps, <b>CARDIO</b>	
18H30 <b>COURS MYSTERE</b>	45 min 18h30 <b>BIKE</b>	30 min 18H30 <b>CAF</b>	1H00 18H30 <b>CROSS TRAINING</b>		<b>Bike</b> : Pédaler sur des rythmes, rock, techno, dance <b>Body-Bike</b> : idem bike+ renforcement	
		30 min 19H00 <b>BDB</b>			<b>Cours Mystère</b> : Mélange de différents cours <b>Cross Training</b> : enchaînements d'exercices avec petit matériel et poids de corps,	
Fermeture 20H00	Fermeture 20H00	Fermeture 20H00	Fermeture 20H00			

Fermeture été du club du Jeudi 01 Août (inclus) au Vendredi 16 Août (inclus)  
Réouverture le Samedi 17 Août à 9H30

## HORAIRES ETE DU CLUB 2024

Du 01/07/2024 au 31/08/2024

LUNDI 16H00-20H00

MARDI 10H00-12H30 / 16H00-20H00

MERCREDI 16H00-20H00

JEUDI 9H30-12h30 / 16h00-20H00

VENDREDI

SAMEDI 9H30-12H00

Fermeture été du club du Jeudi 01 Août (inclus) au 16 Août (inclus)  
Réouverture le Samedi 17 Août à 9H30