





Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Ouverture 9h30	Ouverture 10h00	Ouverture 10h00	Ouverture 9h30	Ouverture 9h30	Ouverture 9h30	Fermé
9h45 45 min GYM	10h00 1h 	10h15 45 min CAF/STRETCH	9h30 45 min Fit' Ball	9h30 45 min ZEN ATTITUDE	10h00 45 min GYM	
					11h00 45 mn BODY-BIKE	
Fermeture 12h30	Fermeture 13h00	Fermeture 12h30	Fermeture 13h00	Fermeture 12h00	Fermeture 12h30	
Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	RENFORCEMENT	
18H15 30 min GYM	18H15 45 min CROSS TRAINING				<p>Gym : renforcement musculaire général avec petits matériel, Fit' Ball renforcement musculaire, souplesse gainage,avec un ballon, CAF/BDB : Travail de renforcement ciblé sur le bas/haut du corps,</p> <p>CARDIO</p> <p>Zumba :bouger et danser sur des rythmes latins Bike:Pédaler sur des rythmes,rock,techno,dance Body-Bike : idem bike+ renforcement Step: cardio+++ ,chorégraphie,ludique, Cross-training : enchaînement exercices,</p> <p>DETENTE,</p> <p>Zen Attitude : Un concept unique selon les techniques de Pilâtes, mais aussi Yoga, Tai chi, Pilâtes : Ensemble de techniques douces,gym respiratoire avec basses pressions, stretching et renforcement profond,</p>	
18H45 15 min ABDOS FLASH		18H30 30 min CAF		18H15 1 h CROSS TRAINING		
19H15 45 min STEP	19H00 45 min 	19H00 30 min BDB	18h30 45 min BODY-BIKE			
	19H45 1 h 	19H30 45 min BIKE	19H15 45 min 			
Fermeture 20H30	Fermeture 21H00	Fermeture 20H30	Fermeture 20H30	Fermeture 19H30		

HORAIRE DU CLUB 2024/2025



LUNDI 9H30-12H30 / 16H00-20H30

MARDI 10H00-13H00 / 16H00-21H00

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

JEUDI 9H30-13H00 / 16h00-20H30

VENDREDI 9H30-12H00 / 16H00-19H30

SAMEDI 9H30-12H30