

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:30-10:15	CIRCUIT RENFO 💪	CIRCUIT CARDIO 🫁	CIRCUIT RENFO 💪	CIRCUIT CARDIO 🫁	CIRCUIT RENFO 💪
10:15-11:00	YOGA MOMENT 🧘	INSTANT PILATES 🤸	RELAX STRETCH 🧘	INSTANT PILATES 🤸	YOGA MOMENT 🧘
11:00-12:30					
12:30-13:15	CIRCUIT RENFO 💪	CIRCUIT CARDIO 🫁/RPM 🚴	CIRCUIT RENFO 💪	CIRCUIT CARDIO 🫁/RPM 🚴	CIRCUIT RENFO 💪
13:15-17:30					
17:30-18:15	CARDIO BOXING 🥊	CIRCUIT RENFO 💪	SPARTAN TRAINING 🏹/BODY SCULPT 🤸	CIRCUIT CARDIO 🫁	CARDIO BOXING 🥊
18:15-18:30	MOBILITÉ SANTÉ	ABDOS-FESSIERS 🍑		ABDOS-FESSIERS 🍑	MOBILITÉ SANTÉ
18:30-19:15	CIRCUIT RENFO 💪/RPM 🚴	MÉTHODE FRANÇAISE 🇫🇷/BODY SCULPT 🤸	CARDIO BOXING 🥊/RPM 🚴	MÉTHODE FRANÇAISE 🇫🇷/BODY SCULPT 🤸	CIRCUIT CARDIO 🫁/RPM 🚴
19:15-19:30	ABDOS-FESSIERS 🍑		ABDOS-FESSIERS 🍑		ABDOS-FESSIERS 🍑
19:30-20:30	MÉTHODE FRANÇAISE 🇫🇷/BODY SCULPT 🤸	CIRCUIT CARDIO 🫁	YOGA MOMENT 🧘	CIRCUIT RENFO 💪	MÉTHODE FRANÇAISE 🇫🇷/BODY SCULPT 🤸