

INVICTUS

LE BIEN-ÊTRE PAR LE SPORT

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

09h30 – 10h30 CIRCUIT MUSCU	09h30 – 10h15 CAF	09h30 – 10h15 COURS SURPRISE	09h30 – 10h00 GYMDOUCE		10h00 – 11h00 BODYPUMP* 10h00 – 11h30 CROSS TRAINING JUNIORS *
10h45 – 11h30 PILATES 11h30 – 12h00 ETIREMENTS - MOBILITÉ	10h30 – 11h00 RPM	10h15 – 11h00 ETIREMENTS - MOBILITÉ	10h00 – 10h30 ABDOS/DOS		11h15 – 12h00 RPM*
					*UNIQUEMENT LES SEMAINES PAIRES
18h00 – 18h30 HIIT	18h00 – 18h45 BODYCOMBAT	18h00 – 18h45 CAF	18h00 – 18h30 ABDOS/DOS	18h00 – 18h30 HIIT	
18h30 – 19h30 BODYPUMP	18h30 – 19h30 CROSS TRAINING 18h45 – 19h15 ABDOS/DOS	18h45 – 19h45 STEP	18h45 – 19h30 RPM	18h30 – 19h15 CAF	
19h45 – 20h30 BOXE TRAINING	19h30 – 20h15 RPM		19h30 – 20h30 CROSS TRAINING	19h15 – 19h45 ETIREMENTS - MOBILITÉ	

MONCOUTANT

