

# INVICTUS

LE BIEN-ÊTRE PAR LE SPORT

**ÉTÉ 2024**  
Du 1<sup>er</sup> juillet  
au 8 septembre

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

	09h30 – 10h15 CAF	09h30 – 10h15 COURS SURPRISE	09h30 – 10h00 GYMDOUCE		10h00 – 11h00 BODYPUMP*
10h30 – 11h15 PILATES		10h15 – 11h00 ETIREMENTS - MOBILITÉ	10h00 – 10h30 ABDOS/DOS		11h15 – 12h00 RPM*
					*UNIQUEMENT LES SEMAINES PAIRES
			17h15 – 18h15 CROSS TRAINING		
18h00 – 19h00 BODYPUMP	18h00 – 18h45 BODYCOMBAT	18h00 – 18h45 CAF	18h15 – 18h45 ABDOS/DOS	18h00 – 18h30 HIIT	
19h15 – 20h00 BOXE TRAINING	18h45 – 19h45 CROSS TRAINING	18h45 – 19h45 STEP	18h45 – 19h30 RPM	18h30 – 19h15 CAF	

**MONCOUTANT**