

INVICTUS

LE BIEN-ÊTRE PAR LE SPORT

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9h30 – 10h00 CAF	9h30 – 10h15 COURS SURPRISE	9h30 – 10h15 RPM	09h30 – 10h00 GYM DOUCE		10h00 – 11h00 BODYPUMP*
10h00 – 10h45 PILATES					10h00 - 11h00 ADO FIT'*
10H45 – 11H15 ETIREMENTS MOBILITÉ		10H30 – 11H00 ETIREMENTS MOBILITÉ	10h00 – 10h30 ABDOS/DOS		11H15 – 12H00 RPM*
16h00 - 17h00 ADO FIT' <small>(UNIQUEMENT LES SEMAINES IMPAIRES)</small>					*UNIQUEMENT LES SEMAINES PAIRES
18h00 – 19h00 BODYPUMP	18h00 – 18h45 BODYCOMBAT	18h00 – 18h45 CAF	18h00 – 19h00 CROSS TRAINING 18h00 – 18h30 ABDOS/DOS	18h00 – 18h30 HIIT	
19h00 – 20h00 CROSS TRAINING	18h45 – 19h15 ABDOS/DOS	18h45 – 19h45 STEP	18h45 – 19h30 RPM	18h30 – 19h15 CAF	
20h00 – 20h30 BOXIIT	19h30 – 20h15 RPM			19h15 – 19h45 ETIREMENTS MOBILITÉ	

MONCOUTANT

A PARTIR DU 16 SEPTEMBRE 2024