

MONCOUTANT

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI
(LES SEMAINES PAIRES)

09h30 – 10h00 ABDOS/DOS	09h30 – 10h15 CAF	09h30 – 10h15 RPM	09h30 – 10h15 PILATES		10h00 – 11h00 BODYPUMP 10h00 – 11h00 ADO FIT'
10h00 – 10h45 GYMDOUCE	10h15 – 10h45 HIIT	10h30 – 11h00 ETIREMENTS MOBILITÉ	10h15 – 10h45 ABDOS/DOS		11h15 – 12h00 RPM
		16h00 – 17h00 ADO FIT' (LES SEMAINES IMPAIRES)	17h30 – 18h30 CROSS TRAINING		
18h00 – 19h00 BODYPUMP	18h00 – 18h45 BODYCOMBAT	18h00 – 18h45 CAF	18h30 – 19h00 ABDOS/DOS	18h00 – 18h30 HIIT	
19h00 – 20h00 CROSS TRAINING	18h45 – 19h15 ABDOS/DOS	18h45 – 19h45 STEP	19h00 – 19h45 RPM	18h30 – 19h15 CAF	
20h00 – 20h30 BOXIIT	19h30 – 20h15 RPM			19h15 – 19h45 ETIREMENTS MOBILITÉ	