

MONCOUTANT

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

09h30 – 10h00 CAF	09h30 – 10h00 ABDOS/DOS	09h30 – 10h00 INVICTUS SCULPT	09h30 – 10h00 GYMDOUCE		UNIQUEMENT LES SEMAINES PAIRES COURS VARIABLES (VOIR SUR RESAMANIA)
10h00 – 10h45 PILATES	10h00 – 10h30 HIIT	10h15 – 11h00 LES MILLS RPM	10h00 – 10h30 HY TRAINING		
		16h30 – 17h30 ADO FIT'			
17h30 – 18h00 HIIT		17h30 – 18h00 HY TRAINING		17h30 – 18h00 HY TRAINING	
18h00 – 18h45 INVICTUS SCULPT	18h00 – 18h30 LES MILLS RPM	18h00 – 18h45 CAF	18h00 – 19h00 CROSS TRAINING	18h00 – 18h30 LES MILLS BODYATTACK	
19h00 – 20h00 CROSS TRAINING	18h45 – 19h15 ABDOS/DOS	18h45 – 19h15 STEP Débutant	19h00 – 19h30 ABDOS/DOS	18h30 – 19h15 CAF - STRETCH	
	19h15 – 19h45 LES MILLS BODYATTACK	19h15 – 20h00 STEP Intermédiaire	19h30 – 20h15 LES MILLS RPM		