



















Horaire	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 à 10h15						 aléop MOBILITY	 aléop CYCLE
10h00 à 10h45		 aléop MOBILITY			 aléop FORCE	10h30 PILATES	10h30  aléop FORCE
11h00 à 11h45	 aléop CYCLE	ADBOS FESSIERS	 aléop FORCE	ADBOS FESSIERS	STRECH		
12h30 à 13h15	CROSS TRAINING	STEP	 aléop CARDIO	 aléop MOBILITY	 aléop CYCLE		
18h15 à 19h00	 aléop CARDIO	 aléop FORCE	 aléop MOBILITY	STEP	PILATES		
19H00		CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING			
19h15 à 20h00	 aléop CYCLE	 aléop CARDIO	 aléop CYCLE	 aléop CYCLE		 MOOVING ARENA LE PLAISIR DES SPORTS	