















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