

# Horaire des cours

Lundi

**Spinning**

9:30 - 10:30

**Step**

18:15 - 19:15

**Functionnal  
Training**

18:30 - 19:00

**Cuisses  
Abdos Fessiers**

19:15 - 20:15

Mardi

**Functionnal  
Training**

9:30 - 10:00

**Gym Stick**

9:30 - 10:30

**Pilates**

14:00 - 15:00

**Spinning**

18:15 - 19:15

**Body Pump**

19:15 - 20:15

Mercredi

**Cardio Fit**

9:30 - 10:30

**Zumba**

18:15 - 19:15

**Functionnal  
Training**

18:30 - 19:15

**Pilates**

19:15 - 20:15

Jeudi

**Pilates**

9:30 - 10:30

**Functionnal  
Taining**

12:30 - 13:00

**Yoga**

14:00 - 15:00

**Body Pump**

18:15 - 19:15

**Boxe  
Semi-privée**

18:30 - 19:30

**Spinning**

19:30 - 20:30

Vendredi

**Functionnal  
Taining**

9:30 - 10:00

**Body Pump**

9:30 - 10:30

Samedi

**TRX**

10:00 - 11:00

Dimanche

**Spinning**

10:15 - 11:15