

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

10h45  
11h30 **TOTAL BODY**

10h30  
11h30 **GYM DOUCE**

10h00  
10h45 **STRETCHING**

10h00  
11h00 **GYM DOUCE**

10h45  
11h30 **TOTAL BODY**

10h45  
11h30 **PILATES**

11h00  
11h45 **FAC**

11h30  
12h15 **STRETCHING**

12h30  
13h15 **FAC**

12h30  
13h15 **PILATES**

17h45  
18h30 **FAC**

18h15  
19h00 **ZUMBA**

18h30  
19h15 **CIRCUIT TRAINING**

18h30  
19h15 **PUSH BARRE**

18h30  
19h15 **FAC**

18h30  
19h15 **PUSH BARRE**

19h00  
20h00 **PLATES**

19h15  
20h00 **FAC**

19h15  
20h00 **CIRCUIT TRAINING**

19h15  
20h00 **STEP**

**FITNESS**

