

Semaine 28 du 6 au 10 juillet 2020

	9H15	10H15	12H30	17H45	18H15	18H45 / 19H / 19H15		20H00
Lundi 6 juillet	Body Sculpt	NTBC	Lia Inter		18h15 à 18h45 ATF (30 min)	18h45 à 19h30 Lia Débutant	19h30 à 20h15 Cross Training	20h15 à 21h Stretching
					18h15 à 19h Urban Training			
Mardi 7 juillet		Body Sculpt	ATF	AT (30 min)	18h15 à 19h Zumba	19h à 19h45 Body Sculpt	19H45 à 20h15 TABATA	20H15 à 21h ATF
Mercredi 8 juillet	Pilates		Step Inter	Cuisses Fessiers (30 min)	18h15 à 19h Body Sculpt	19h10 à 20h Step avancé		20H à 20h45 Stretching
						19h10 à 20h Biking		
Jeudi 9 juillet	ATF	Pilates	Body Sculpt	17h45 à 18h30 Step Débutant	18h30 à 19h20 NTBC	19h30 à 20h15 ATF	20H15 à 21h Pilates	
			Biking Annulé					
Vendredi 10 juillet	Body Sculpt	Stretching	Stretching	17h45 à 18h15 Body Sculpt	18h15 à 19h Hilo Inter	19h à 19h45 STRONG by Zumba	19h50 à 21h YOGA Santé	
						Circuit Endurance "Cardio Plateau"		
Samedi 11 juillet		10h15 à 11h ATF	11H à 11h45 Pilates					