

Semaine 29 du 13 au 18 juillet 2020

	9H15	10H15	12H30	17H45	18H15	18H45 / 19H / 19H15		20H00
Lundi 13 Juillet	Body Sculpt	NTBC	Lia Inter		18h15 à 18h45 ATF (30 min) 18h15 à 19h Urban Training	18h45 à 19h30 Step Débutant	19h30 à 20h15 HIIT	20h15 à 21h Stretching
Mardi 14 Juillet								
Mercredi 15 Juillet	Pilates		Step Inter	Cuisses Fessiers (30 min)	18h15 à 19h Body Sculpt	19h10 à 20h Hilo avancé	19h10 à 20h Biking	20H à 20h45 Stretching
Jeudi 16 Juillet	ATF	Pilates	Body Sculpt Biking	17h45 à 18h30 Lia Débutant	18h30 à 19h20 Hiit Explo	19h30 à 20h15 Body Sculpt		20H15 à 21h Pilates
Vendredi 17 Juillet	Body Sculpt	Stretching	Cuisses Fessiers	17h45 à 18h15 ATF	18h15 à 19h Step Inter	19h à 19h45 ATF	19h50 à 21h YOGA Santé	Circuit Endurance "Cardio Plateau"
Samedi 18 Juillet		10h15 à 11h Body Sculpt	11H à 11h45 NTBC					