

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00				Etirements	T.R.X.	Cross Fitt
10:00	Yoga	Cardio Training	Gym santé	Spécial Dos	Etirements	Pilates
11:00		Relaxation	Equilibre	Gym Sénior		
12:30					Cardio & pilates	
14:00						
15:00		Marche active (14h45)		T.R.X. adapté	Musculation	
16:00		Pilates	Baby Gym de 2 à 6 ans avec un parent	Marche active	Cross Fitt adapté	
17:00	Cardio Training	T.R.X.	Cross KID de 7 à 11 ans		Yoga	
18:00	Pilates	Etirements				
19:00	Renfo général	Fitness		Cross Fitt		
20:00				Cardio & pilates		

Les Coachs

Samuel

Justine Anne

Guyline et
Cédric

1 semaine / 2

Guyline Cédric