LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h45 - 11h30 BIKING*		10h45 - 11h30 ACTIV` TOI	10h45 - 11h30 PILATES / FIT DANCE EN ALTERNANCE 1 SEMAINE SUR 2	10h45 - 11h30 ACTIV` TOI	10h45 - 11h30 POSTURAL BALL
11h30 - 11h45 MINI STRETCHING		11h30 - 11h45 MINI STRETCHING	11h30 - 12h STRETCHING	11h30 - 11h45 MINI STRETCHING	11h30 - 11h45 MINI STRETCHING
12h30 - 13h TOP GAINAGE		12h30 - 13h PILATES	12h30 - 13h BODY SCULPT	12h30 - 13h15 C.A.F	
17h15 - 18h CROSS TRAINING	17h - 18h FLY YOGA*	17h15 - 18h CROSS TRAINING	17h30 - 18h TOP GAINAGE	17h30 - 18h HIIT	15h15 - 15h45 BIKING*
18h15 - 19h AEROGYM	18h15 - 19h C.A.F	18h15 - 19h BODY BARRE	18h15 - 19h BIKING*	18h15 - 19h STEP	15h45 - 16h15 BODY SCULPT
19h15 - 20H PILATES	19h15 - 20h STRETCHING	19h15 - 19h45 TOP GAINAGE	19h15 - 20h YOGA FLOW	19h15 - 20h PILATES	17h15 - 18h PILATES
		19h45 - 20h MINI STRETCHING			

*Le Biking et le Fly Yoga sont inclus uniquement dans les Pass Liberté Forme et Maxi Pass (1 séance/semaine) - Séances en vente à l'unité, ou par forfait de 5 ou 10 séances.

Pas de cours le dimanche et les jours fériés / Les cours collectifs sont assurés à partir de 3 personnes minimum

SERVIETTE ET CHAUSSURES PROPRES OBLIGATOIRES