

Choisissez votre **intensité** et soyez  
sur de **trouver le niveau** qui vous  
convient !

**○ = Doux ○ = Modéré ○ = Fort**

<b>LUNDI</b> 9h - 20h45	<b>MARDI</b> 9h - 20h00	<b>MERCREDI</b> 9h - 12h 16h30 - 21h	<b>JEUDI</b> 9h - 20h45	<b>VENDREDI</b> 9h - 20h00	<b>SAMEDI</b> 9h - 12h30 14h - 17h
10h00/10h50 <b>GYM Renfo</b>	10h15/10h55 <b>FAC</b>		10h15/10h55 <b>BODY Barre</b>	10h00/10h50 <b>GYM Renfo</b>	10h15/10h55 <b>STRET Ball</b>
11h10/11h50 <b>STRET Ball</b>	11h10/11h55 <b>PILATES</b>		11h10/11h50 <b>STRET Global</b>	11h10/11h50 <b>STRET Dos</b>	
12h30/13h10 <b>BIKING</b>			12h30/13h10 <b>Body Max</b>		
14h30/15h10 <b>PILATES</b>			14h30/15h10 <b>AVP</b>		
18h/19h25 <b>PILATES Starter</b> (début)	18h00/18h40 <b>ABDO V Plat</b>		18h00/18h40 <b>PILATES</b>	18h00/18h55 <b>BIKING</b>	
	19h00/19h50 <b>STRET Ball</b>	18h30/19h10 <b>GYM Ball</b>	18h45/19h25 <b>Body Max</b>		