

# LUNDI

# MARDI

# MERCREDI

# JEUDI

# SAMEDI

9H

**TRX**  
9H15 - 10H

**PILATES + STRETCHING**  
9H15 - 10H

**INDOOR CYCLING**  
9H15 - 10H

**SURPRISE DU COACH**  
9H30 - 10H30

10H

**ACCUEIL VISITEURS**  
10H - 12H15

**ACCUEIL VISITEURS**  
10H - 12H15

**ACCUEIL VISITEURS**  
10H30 - 12H

11H

12H

**METAFIT** 12H30 - 13H

**TRX CORE** 12H30 - 13H

**PILATES** 12H30-13H

17H

**ACCUEIL VISITEURS**  
17H - 17H45

**ACCUEIL VISITEURS**  
17H - 18H15

18H

**PILATES**  
18H - 19H

**CROSS-TRAINING**  
18H30 - 19H30

**TRX**  
18H15 - 19H15

**INDOOR CYCLING**  
18H30 - 19H30

19H

**INDOOR CYCLING**  
19H15 - 20H15

**PILATES**  
19H45-20H45

**STRETCHING + MOBILITÉ**  
19H45 - 20H15

20H