

Intensité supérieure

Intensité modérée

Cours en extérieur

*\* L'accès à l'espace Cardio Musculation est libre du Lundi au vendredi de 7h00 à 20h30*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
07:00 - 09:00	Accueil - Inscription & bilan 07:00 – 08:00				Accès libre  Salle cardio – musculation  7:00 – 20:30
	CAF 08:00 – 08:30	HIIT 08:00 – 08:30	Cross Training 08:00 – 08:30	Abdos-Fessiers 08:00 – 08:30	
	Coaching personnalisé 08:30 – 09:00				
11:30 - 14:30	Accueil -Inscription & bilan 11:30 – 12:15				
	Yoga 12:15 – 13:15	CAF 12:15 – 13:00	Boxe & Rope 12:15 – 13:00	Cours de running 12:15 – 13:15	
				Full Body 12:15 – 13:00	
	Free Cardio 13:15 – 14:00	Boxe & Rope 13:00 – 13:30	Stretching 13:00 – 13:30	Free Cardio 13:00 – 13:30	
	Coaching personnalisé 13:30 – 14:30				
	Accueil- Inscription & bilan 18:00 – 19:30 / 19h15 – 20:30				
18:00 - 20:30	CAF 18:30 – 19:15	Gym Douce 18:30 – 19:15	Yoga 18:30 – 19:30	HIIT 18:30 – 19:15	
	Coaching personnalisé 19:15 – 20:30				