



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

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

**Accueil - Inscription & bilan**

07:00 – 08:00

**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

**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

**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

**Accès libre**

**Salle cardio – musculation**

7:00 – 20:30