

# PLANNING FITNESS - 2024

Réservation OBLIGATOIRE sur l'application

9<sup>h</sup>30 (45')  
SUPER ABDOS  
FESSIERS

10<sup>h</sup>15 (50')  
GYM BALL

12<sup>h</sup>30 (45')  
PILATES FLOW

LUNDI

18<sup>h</sup>00 (30')  
FESSIERS 3D

18<sup>h</sup>30 (30')  
XTREME ABDOS

19<sup>h</sup>00 (30')  
AÉRO CARDIO

19<sup>h</sup>30 (60')  
VINYASA YOGA

9<sup>h</sup>30 (45')  
CYCLING

10<sup>h</sup>30 (60')  
HEALTHY ZEN

12<sup>h</sup>30 (45')  
FIT & TRAINING  
*Outdoor*

MARDI

18<sup>h</sup>00 (45')  
TABATA

18<sup>h</sup>45 (45')  
AÉRO BOXING

19<sup>h</sup>30 (45')  
CYCLING

9<sup>h</sup>30 (50')  
GYM DOUCE

10<sup>h</sup>30 (50')  
STRETCHING ZEN

MERCREDI

18<sup>h</sup>15 (30')  
XTREME ABDOS

18<sup>h</sup>45 (30')  
LIA

19<sup>h</sup>15 (60')  
U CAN DANCE

9<sup>h</sup>30 (45')  
FULL ABDOS  
ET BRAS

10<sup>h</sup>15 (45')  
CIRCUIT MINCEUR  
U CAN DANCE

11<sup>h</sup>00 (45')  
STRETCHING ZEN

JEUDI

18<sup>h</sup>00 (45')  
PUMP

18<sup>h</sup>30 (60')  
FIT & RUN  
*Outdoor*

18<sup>h</sup>45 (45')  
SUPER ABDOS FESSIERS

19<sup>h</sup>30 (60')  
HEALTHY ZEN

9<sup>h</sup>30  
CYCLING 45'  
HATHA YOGA 55'  
*renfo & ouverture*

10<sup>h</sup>30 (45')  
PUMP

12<sup>h</sup>30 (45')  
SUPER ABDOS  
FESSIERS

VENDREDI

18<sup>h</sup>00 (45')  
ABDOS / GAINAGE  
& STRETCH  
*méthode de Gasquet*

18<sup>h</sup>45 (60')  
VINYASA YOGA  
(orienté ASHTANGA)

9<sup>h</sup>45 (45')  
CARDIO  
BRÛLE-GRASSE

10<sup>h</sup>30 (45')  
VENTRE PLAT / TAILLE /  
FESSIERS

11<sup>h</sup>15 (50')  
STRETCHING

SAMEDI

COURS ÉPHÉMÈRE  
10<sup>h</sup>30 (45')  
PUMP

COURS ÉPHÉMÈRE  
11<sup>h</sup>30 (45')  
COURS SURPRISE  
à consulter sur l'appli

DIMANCHE

[ IN & OUT FITNESS ]  
by club7

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- ZEN, ÉTIREMENT, RELAXATION
- COURS DE VÉLO INDOOR
- SMALL GROUP / CIRCUIT TRAINING