

# PLANNING 2025

À partir du lundi 15 décembre au dimanche 21 décembre inclus

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>YOGA VINYASA</b> 7H30		<b>CARDIO RENFO</b> 8H	<b>AQUA FITNESS*</b> 8H	<b>CUISSES ABDOS FESSIERS 45'</b> 8H30	<b>CARDIO RENFO</b> 10H30	<b>CARDIO RENFO</b> 10H30
<b>AQUA FITNESS*</b> 8H		<b>STRETCHING</b> 9H	<b>CARDIO RENFO</b> 9H30	<b>STRETCHING 45'</b> 9H15		<b>YOGA 90'</b> 11H45
<b>PILATES</b> 10H30						
<b>STRETCHING</b> 11H30						
<b>CARDIO RENFO</b> 12H30	<b>AQUA FITNESS*</b> 12H30	<b>GYM BALLON</b> 12H30	<b>PILATES</b> 12H30	<b>AQUA FITNESS*</b> 12H30		
				<b>YOGA HATHA</b> 13H30		
		<b>PILATES</b> 17H30	<b>YOGA</b> 17H00			
<b>RENFO</b> 18H30	<b>BIKE</b> 18H30					
<b>ZUMBA</b> 19H30	<b>POLE DANCE*</b> 19H40	<b>ZUMBA</b> 19H30	<b>POLE DANCE*</b> 19H15			
		<b>AQUA FITNESS*</b> 20H	<b>POLE DANCE*</b> 20H15			

Tous les cours sont accessibles sans réservation et durent 55 minutes, sauf indication contraire

\*Cours accessible avec abonnement supplémentaire