





Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Ouverture 9h30	Ouverture 10h00	Ouverture 10h00	Ouverture 9h30	Ouverture 9h30	Ouverture 9h30	Fermé
45 min 9h45 <b>GYM</b>	1h 10h00 	45 min 10h15 <b>CAF/STRETCH</b>	45 min 9h30 <b>GYM</b>	45 min 9h30 <b>ZEN ATTITUDE</b>	45 min 10h00 <b>GYM</b>	
45 min 10h45 <b>BIKE</b>					1 h 11h00 <b>BODY-BIKE</b>	
Fermeture 12h30	Fermeture 14h00	Fermeture 12h30	Fermeture 14h00	Fermeture 12h00	Fermeture 12h30	
Ouverture 15h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	<b>RENFORCEMENT</b>	
45 min 15H15 <b>GYM DOUCE</b>					<p><b>Gym</b> : renforcement musculaire général avec petits matériel,  <b>Gym Douce</b>: renforcement musculaire tout en douceur avec petit matériel,  <b>CAF/BDB</b> : Travail de renforcement ciblé sur le bas/haut du corps,</p> <p><b>CARDIO</b></p> <p><b>Zumba</b> : bouger et danser sur des rythmes latins  <b>Bike</b>: Pédaler sur des rythmes, rock, techno, dance  <b>Body-Bike</b> : idem bike+ renforcement  <b>Multi Gym</b>: renforcement intensité +++  <b>Challenge</b> : Se dépasser d'une séance à l'autre,  <b>Cross-training</b> : enchaînement exercices,</p> <p><b>DETENTE.</b>  <b>Zen Attitude</b> : Un concept unique selon les techniques de Pilâtes, mais aussi Yoga, Tai chi,  <b>Pilâtes</b> : Ensemble de techniques douces, gym respiratoire avec basses pressions, stretching et renforcement profond,</p>	
30 min 18H15 <b>GYM</b>	45 min 18H15 <b>CHALLENGE</b>					
15 min 18H45 <b>ABDOS FLASH</b>		30 min 18H30 <b>CAF</b>		1 h 18H15 <b>CROSS-TRAINING</b>		
1 h 19H15 <b>BODY-BIKE</b>	45 min 19H00 	30 min 19H00 <b>BDB</b>	45 min 18h30 <b>MULTI GYM</b>			
	1 h 19H45 	45 min 19H30 <b>BIKE</b>	45 min 19H45 			
Fermeture 20H30	Fermeture 21H00	Fermeture 20H30	Fermeture 20H30	Fermeture 20H00		

## HORAIRE DU CLUB 2021/2022



LUNDI 9H30-12H30 / 15H00-20H30

MARDI 10H00-14H00 / 16H00-21H00

MERCREDI 10H00-12H30 / 16H00-20H30

JEUDI 9H30-14h00 / 16h00-20H30

VENDREDI 9H30-12H00 / 16H00-20H00

SAMEDI 9H30-12H30