









**LUNDI**


**Free Training** 07:00 - 12:00   


**Circuit haut du corps** 12:00 - 14:00  


Un circuit training encadré et ciblé!  
Vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!

**Free Training** 14:00 - 18:45   




Un circuit training à la carte!  
Les ateliers sont installés, vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!

**RIPPED** 19:00 - 19:30 



**Pump** 19:30 - 20:30 

**Intouch'abs** 20:30 - 21:00 

**MARDI**

**Free Training** 07:00 - 12:00   


Un circuit training à la carte!  
Les ateliers sont installés, vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!


**Circuit bas du corps** 12:00 - 14:00  


Un circuit training encadré et ciblé!  
Vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!

**Free Training** 14:00 - 18:30   




Un circuit training à la carte!  
Les ateliers sont installés, vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!

**Pilates** 18:45 - 19:45 

**Pump** 19:45 - 20:30 

**Summer Butt** 20:30 - 21:00 




**MERCREDI**

**Free Training** 07:00 - 12:00   


Un circuit training à la carte!  
Les ateliers sont installés, vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!


**Circuit Integral** 12:00 - 14:00  


Un circuit training encadré et ciblé!  
Vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!

**Free Training** 14:00 - 18:15   




Un circuit training à la carte!  
Les ateliers sont installés, vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!

**Suspension Pilates** 18:30 - 19:30 


**Intouch'abs** 19:30 - 20:00 

**Mon 1er Yoga** 20:00 - 21:00 


**JEUDI**

**Free Training** 07:00 - 12:00   


Un circuit training à la carte!  
Les ateliers sont installés, vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!


**Circuit haut du corps** 12:00 - 14:00 


Un circuit training encadré et ciblé!  
Vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!

**Free Training** 14:00 - 18:30   




Un circuit training à la carte!  
Les ateliers sont installés, vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!

**Power Yoga** 18:45 - 19:45 


**U'Burn** 19:45 - 20:30 

**Power Pilates** 20:30 - 21:30 




 **VENDREDI**

**Free Training** 07:00 - 12:00   


Un circuit training à la carte!  
Les ateliers sont installés, vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!


**Circuit bas du corps** 12:00 - 14:00 


Un circuit training encadré et ciblé!  
Vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!


**Free Training** 14:00 - 18:15   


Un circuit training à la carte!  
Les ateliers sont installés, vous arrivez et vous partez quand vous le souhaitez!

**Summer Butt** 18:30 - 19:00 

**Intouch'abs** 19:00 - 19:30 

**TRX** 19:30 - 20:00 

**Xtrême Bras** 20:00 - 20:30 


**Roll & Recup'** 20:30 - 21:00 


**BEAUBOURG**


semaine/week 07:00 - 23:00  
week-end 09:00 - 20:00

**SAMEDI****Playground**


**Power Pilates** 10:00 - 11:00 


**Pump** 11:00 - 12:00 


**bodyART** 12:00 - 13:00 


**Yoga Athletic** 17:00 - 18:00 


**DIMANCHE****Playground**


**Preventive Dos** 10:00 - 10:30 


**Summer Butt** 10:30 - 11:00 






**Intouch'abs** 11:00 - 11:30 

**Explosif Pump** 11:30 - 12:00 

**Xtrême Bras** 12:00 - 12:30 

**Roll & RecUp'** 12:30 - 13:00 

**Yoga Ashtanga** 17:00 - 18:30 

-  Temps d'entraînement libre
-  Effort cardio vasculaire
-  Renforcement musculaire
-  Assouplissement & tonicité
-  Yoga