



Lundi

CROSS TRAINING	12H30	ALEOP CYCLE NEW	18H00
PILATES	16H45	CROSS TRAINING	18H45
CARDIO	17H45	YOGA	19H30

Mardi

ALEOP CYCLE NEW	12H30
PILATES	18H15
CROSS TRAINING	18H30
YOGA DE LA FEMME	19H15

Mercredi

PILATES	12H15
PILATES	17H30
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18H30
ALEOP CYCLE NEW	19H30

Jeudi

PILATES	09H00
HATHA YOGA	10H00
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18H00
YOGA	19H00

Vendredi

ALEOP CYCLE NEW	09H45
CROSS TRAINING	18H15

Samedi

ALEOP CYCLE NEW	11H30
------------------------	-------

Coaching privé

60 MIN AVEC UN COACH

TOUTES LES HEURES DU LUNDI
AU SAMEDI

EMS

20MIN = 4H DE SPORT

TOUTES LES 45MIN DU LUNDI
AU SAMEDI