



Lundi

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

Mercredi

MOBILITÉ	09H30
PILATES	12H15
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	12H30
PILATES	17H30
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18H30
ALEOP CYCLE	19H30

Vendredi

ALEOP CYCLE	09H45
MOBILITÉ	12H30
PILATES	18H00
CROSS TRAINING	18H15

Mardi

PILATES	10H00
PILATES	12H30
ALEOP CYCLE	12H30
PILATES	18H15
CROSS TRAINING	18H30
YOGA DE LA FEMME	19H15

Jeudi

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

Samedi

ALEOP CYCLE	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