

Semaine du 23 au 29 décembre

# ESPACE FITNESS



cours avec un.e coach



pas de cours

# ESPACE ZEN



cours avec un.e coach



pas de cours

LUNDI

10H00 - 10H45  
**C.A.F**

11H00 - 11H45  
**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

15H00 - 15H45  
**SPORT SANTÉ**  
(renfo - mobilité)

17H30 - 18H00  
**C.A.F**

18H15 - 19H00  
**STEP**

19H15 - 20H00  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

MARDI

10H00 - 10H45  
**SPORT SANTÉ**  
(renfo - mobilité)

11H00 - 11H45  
**BODYSULPT**

**CLUB FERMÉ**  
**À 14H**

MERCREDI

**CLUB FERMÉ**



LUNDI

10H00 - 10H45  
**PILATES**

11H00 - 10H30  
**STRETCHING**

18H15 - 19H00  
**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

19H15 - 20H00  
**PILATES**

MARDI

10H00 - 10H45  
**PILATES**

**CLUB FERMÉ**  
**À 14H**

MERCREDI

**CLUB FERMÉ**



JEUDI

11H00 - 11H45  
**CARDIO C.A.F**

19h15 - 20h00  
**CIRC. TRAINING**

VENDREDI

10h00 - 10h45  
**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

11H00 - 11H45  
**CARDIO SCULPT**

17h30 - 18h00  
**CARDIO SCULPT**

18h15 - 19h00  
**SPORT SANTÉ**  
(renfo - mobilité)

SAMEDI

10H00 - 10H45  
**C.A.F**

11H00 - 11H45  
**STRETCHING**  
**RELAXATION**

12h00 - 12h45  
**YOGA**

DIMANCHE

JEUDI

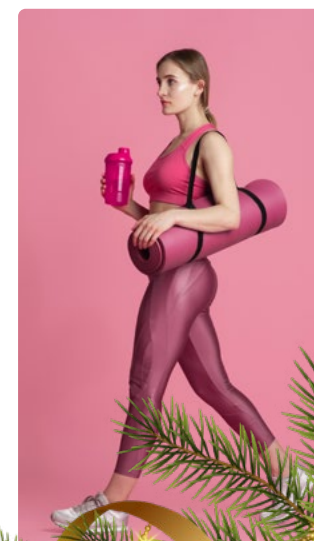
10H00 - 10H45  
**STRETCHING**  
**RELAXATION**

18H15 - 19H00  
**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

VENDREDI

10h00 - 10h45  
**STRETCHING**  
**RELAXATION**

11h00 - 11h45  
**PILATES**



Semaine du 30 décembre au 5 janvier

# ESPACE FITNESS



cours avec un.e coach



pas de cours



cours avec un.e coach



pas de cours

# ESPACE ZEN

LUNDI

10H00 - 10H45  
**C.A.F**

11H00 - 11H45  
**LES MILLS BODYBALANCE**

15H00 - 15H45  
**SPORT SANTÉ**  
(renfo - mobilité)

17H30 - 18H00  
**C.A.F**

18H15 - 19H00  
**STEP**

19H15 - 20H00  
**LES MILLS BODYPUMP**

MARDI

10H00 - 10H45  
**SPORT SANTÉ**  
(renfo - mobilité)

11H00 - 11H45  
**BODYSULPT**

**CLUB FERMÉ  
À 14H**

MERCREDI

**CLUB FERMÉ**



LUNDI

10H00 - 10H45  
**PILATES**

11H00 - 11H30  
**STRETCHING**



18H15 - 19H00  
**LES MILLS BODYBALANCE**

19H15 - 20H00  
**PILATES**

MARDI

10H00 - 10H45  
**PILATES**



**CLUB FERMÉ  
À 14H**

MERCREDI

**CLUB FERMÉ**



JEUDI

10h00 - 10h45  
**YOGA**

11H00 - 11H45  
**CARDIO C.A.F**



18H15 - 19H00  
**LES MILLS BODYPUMP**

19h15 - 20h00  
**CIRC. TRAINING**

VENDREDI

10h00 - 10h45  
**LES MILLS BODYBALANCE**

11H00 - 11H45  
**CARDIO SCULPT**



17h30 - 18h00  
**CARDIO SCULPT**

18h15 - 19h00  
**SPORT SANTÉ**  
(renfo - mobilité)



SAMEDI

10H00 - 10H45  
**C.A.F**

11H00 - 11H45  
**STRETCHING  
RELAXATION**

12h00 - 12h45  
**YOGA**

DIMANCHE



JEUDI

10H00 - 10H45  
**STRETCHING  
RELAXATION**



18H15 - 19H00  
**LES MILLS BODYBALANCE**

19H15 - 19H45  
**STRETCHING  
RELAXATION**

VENDREDI

10h00 - 10h45  
**STRETCHING  
RELAXATION**

