

# Planning Saison 2024-2025

## HORAIRES

Lundi - dimanche 6H-22H

### LUNDI

9H15 : BODY PUMP

10H15 : STRETCH

12H30 : BODY BALANCE

**18H : BODY PUMP**

**19H : RPM**

19H : ENTRAINEMENT

FONCTIONNEL ADAPTE

**NOUVEAU!!**  
Cours dans leur  
intégralité !!

### MARDI

9H15 : CUISSSES ABDOS FESSIERS

12H30 : BODY ATTACK ou BODY  
COMBAT

18H : ABDOS

18H30 : BODY BALANCE

19H15 : BODY ATTACK

**20H15 : PILATES**

**New**

### MERCREDI

18H : AERODANCE

19H : STEP

19H15 : RPM

### JEUDI

9H15 : SWISS BALL

9H45 : BODY BALANCE

12H30 : RPM

18H30 : SH'BAM

**19H30 : BODY COMBAT**

**New**

### VENDREDI

9H15 : RPM

9H45 : CROSS-TRAINING

12H30 : BODY PUMP

### SAMEDI

10H30 : PUMP

11H15 : RPM

### DIMANCHE

10H30 : BODY BALANCE