

PROGRAMME À PARTIR DU 10 SEPTEMBRE 2017

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
8H45	SCULPT 30mn		RENFO CARDIO 45mn						ATTACK (SI **) 30mn	
9H00							PUMP 45mn			
9H15	PILATES 45mn				TFAC 45mn				TFAC 45mn	
9H30	TFAC S2 45mn		BIKE 45mn							
9H45							LIA niv1 45mn			
10H15	STRETCH S1	ZUMBA/SHBAM			STRETCH 45mn				STRETCH 45mn	
10H30			STRETCH 45mn				BALANCE 45mn			
11H00	GYM DOUCE 45mn								GYM DOUCE 45mn	
12H25	PILATES45mn	ATTACK/COMBAT	TFAC 45mn	RPM 45mn					SH'BAM S1 45mn	
12H30					PUMP 45mn		Stretch 45mn	RPM 45mn	CXWORX S2 30mn	
14H30	PUMP S1 60mn								SCULPT/TFAC S1 60mn	
17H15			RPM 45mn		ATTACK 30mn					
17H30	TFAC S2 30mn						RENFO CARDIO 30mn			
17H45	LIA niv1 S1 45mn						RPM 45mn		CARDIO S1 30mn	
18H00	CXWORX S2 30mn		TFAC S1 45 mn		PUMP60mn	PILATES S230mn	STEP niv1 S1 45mn			
18H15	RPM 45mn						CXWORX S2 30mn		ABDO/DOS30mn	
18H30	BALANCES2	ATTACK 60 mn			STRETCH S2 30mn				ZUMBA S1 45mn	
18H45			RPM	COMBAT 50 mn	STRETCH		ATTACK S145mn	BALANCE45mn	STRETCH 30mn	
19H05					LIA niv2 S1 45mn					
19H15	RPM 45mn				RPM 45mn				RPM 45mn	
19H30	PUMP S1 45mn									
19h35	STRETCH 45mn		SH'BAM S1 45mn				ZUMBA45mn	RPM 45mn		
19H50					COMBAT S1 30 mn					
20H20					ZUMBA S1 45mn					
	SAMEDI : 9H30 RPM 9H45 CXWORX S1 30mn 10H30 BALANCE S2 10H30 PUMP 11H45 SH'HBAM				DIMANCHE : 11H00 TFAC 11H30 STRETCH					(** SI Sans Impact)

PROGRAMME HITBOX À COMPTER DU LUNDI 11 SEPTEMBRE 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12H25		HIT30			HIT30
18H10		TRX			
19H00	TRX				
19H15					HIT30
19H45	HIT30 ou Zone Ext			HIT30 ou Zone Ext	
19H50			HIT30 ou zone Ext		