

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI		
	Salle BT 1	Salle BT 2	Spinning	Salle BT 1	Salle BT 2	Spinning	Salle BT 1	Salle BT 2	Spinning	Salle BT 1	Salle BT 2	Spinning	Salle BT 1	Salle BT 2	Spinning	Salle BT 1	Salle BT 2	Spinning
9h00																		
9h30																		
10h00	TECH	CROSS CAF							SPINNING	TECH								
10h30	BT SESSION	TRX		CROSS TRAINING	PILATES		BT SESSION	CROSS CAF		CROSS TRAINING	YOGA		BT SESSION	TRX			CROSS TRAINING	
11h00																		
11h30				BT SESSION						BT SESSION								SPINNING XL
12h00																		
12h30																		
13h00	BT SESSION				CROSS TRAINING		BT SESSION	BOXE CLUB ACADEMIE				SPINNING		CROSS TRAINING				
13h30																		
14h00																		
14h30	ACCÈS LIBRE DE 6 H À 23 H																	
15h00	OPEN GYM : PERMANENCE DE NOS COACHS DE 8H30 À 21H30																	
15h30																		
16h00																		
16h30																		
17h00				BT SESSION			BT SESSION			BT SESSION			WODREDI				BOXE CLUB ACADEMIE	
17h30																		
18h00	BT SESSION			BT SESSION	CROSS CAF			CROSS TRAINING		BT SESSION	CROSS TRAINING							SPINNING
18h30									MOBILITÉ									
19h00	BT SESSION	CROSS TRAINING	SPINNING	BT SESSION	BOXE CLUB ACADEMIE	SPINNING	BT SESSION		SPINNING			SPINNING	BT SESSION	TRX				
19h30										TECH	BOXE CLUB ACADEMIE				STRETCH			
20h00	TECH			BT SESSION	CROSS TRAINING					BT SESSION								
20h30	BT SESSION		SPINNING XL				BT SESSION											
21h00																		

Impact musculaire
  Impact cardio
  Bien-être
  Technique
  Boxe

**DURÉE DES COURS :**

BT SESSION	60 mn
BOXE CLUB ACA.	60 mn
YOGA	60 mn
PILATES	60 mn
SPINNING XL	60 mn
SPINNING	45 mn
CROSSTRAINING	45 mn
STRETCH	45 mn
MOBILITÉ	30 mn
TECHNIQUE	30 mn
TRX	30 mn