

LUNDI		
HORAIRES	COURS	COACH
11h30 - 12h15	PILATES	Christian
12h30 - 13h00	ABDOS TAILLE	Christian
13h00 - 13h30	FESSIERS CUISSES	Christian
18h00 - 18h45	RPM	Véronique
18h45 - 19h30	ZUMBA	Driss
19h30 - 20h15	FULL BODY	Véronique
20h15 - 21h00	FULL BODY	Véronique
21h00 - 21h30	STRETCHING	Véronique

MARDI		
HORAIRES	COURS	COACH
18h00 - 19h00	BODY SCULPT	Bernard
19h00 - 19h45	CUISSES ABDOS FESSIERS	Bernard
19h45 - 20h45	YOGA	Justine

MERCREDI		
HORAIRES	COURS	COACH
15h00 - 16h00	PURE KIDS 6-8 ANS	Olivier
16h00 - 17h00	PURE KIDS 9-11 ANS	Olivier
17h00 - 18h00	PURE KIDS 12-14 ANS	Olivier
18h30 - 19h15	A : PURE INTENSITY B : BODY PUMP	A : Olivier B : Charifa
19h15 - 20h00	A : CARDIO KICK BOXE B : TABATA	A : Olivier B : Charifa

JEUDI		
HORAIRES	COURS	COACH
18h30 - 19h15	STEP INTERMÉDIAIRE	Christian
19h15 - 20h00	CROSS TRAINING	Christian
20h00 - 20h30	TRX	Christian

VENDREDI		
HORAIRES	COURS	COACH
12h30 - 13h30	PILATES	Mallaury

SAMEDI		
HORAIRES	COURS	COACH
09h30 - 10h15	CUISSES ABDOS FESSIERS	Christian
10h15 - 11h00	STEP DÉBUTANT	Christian
11h00 - 11h45	RPM	Christian
11h45 - 12h30	ZUMBA	Bernard
12h30 - 13h30	CUISSES ABDOS FESSIERS	Bernard
14h00 - 15h00	PURE KIDS 6-10 ANS	Olivier
15h00 - 16h00	PURE KIDS 11-14 ANS	Olivier

DIMANCHE		
HORAIRES	COURS	COACH
11h00 - 12h00	YOGA	Justine

● Renforcement ● Cardio ● Danse & step ● Bien-être ● Pure Kids

Alternance A/B uniquement le mercredi à 18h30 et 19h15

PLANNING NON CONTRACTUEL Ce planning est communiqué à titre indicatif et ne présente aucun caractère contractuel.

La Direction se réserve la faculté de le modifier souverainement à tout moment selon les nécessités de fonctionnement du Club.