PLANNING IMS

A partir du 1er septembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 - 10h30	10h00 - 11h00	10h00 - 10h30	10h00 - 11h00	10h00 - 10h45	10h00 - 11h00
ABDOS	BODY PERFECT	DOS / ABDOS	TOTAL CONCEPT	PILATES	TOTAL CONCEPT
10H30 - 11H00		10H30 - 11H00			
TONIC GYM		STRETCHING			
12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h30 - 13h00	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	
TOTAL CONCEPT	PILATES	CROSS TRAINING (Cours intense pour confirmé)	BODY PERFECT	FULL CARDIO	
17H30 - 18H00	17H30 - 18H15	17H45 - 18H15	17H30 - 18H15	18H00 - 18H45	
HiiT	CAF	CARDIO POWER	STEP DEB	PILATES	
18h15 - 19h00	18h30 - 19h15	18h15 - 18h45	18h30 - 19h15	18h45 - 19h00	
BODY PERFECT	STEP INTER	CAF	BODY PERFECT	STRETCHING	
19h15 - 20h30		19h00 - 19h45	19h30 - 20h30		
YOGA		PILATES	ZUMBA		

Horaires d'ouverture

Lundi au vendredi 9h00 - 22h30
Samedi 8h30 - 12h30
Dimanche 9h00 - 13h00