

# PLANNING LE NUAGE

.....  
9<sup>h</sup>15 (45')  
Super abdos-fessiers

10<sup>h</sup>15 (60')  
Hatha Yoga

12<sup>h</sup>30 (45')  
Body Pump

.....  
9<sup>h</sup>15 (45')  
Pilates

10<sup>h</sup>00 (60')  
Body Balance

12<sup>h</sup>30  
Super abdos-fessiers (30')  
Cross training (45')  
13<sup>h</sup>00 (30')  
Stretching zen

.....  
9<sup>h</sup>15 (45')  
HBX boxing

11<sup>h</sup>00 (60')  
Yoga Vinyasa

12<sup>h</sup>30 (30')  
Fessiers d'acier  
.....  
13<sup>h</sup>00 (30')  
Abdos en béton

.....  
9<sup>h</sup>15 (45')  
Body Pump

10<sup>h</sup>15 (45')  
Stretching zen

12<sup>h</sup>30  
Yoga Vinyasa (45')  
Cross training (45')  
Running Session (60')

.....  
9<sup>h</sup>15 (45')  
Stretching zen

10<sup>h</sup>00 (50')  
Body Sculpt

12<sup>h</sup>30 (45')  
Body Attack

.....  
9<sup>h</sup>15 (45')  
HBX boxing

10<sup>h</sup>15 (60')  
Body Pump

11<sup>h</sup>15 (30')  
Abdos, fessiers & dos  
.....  
11<sup>h</sup>45 (30')  
Stretching Zen

.....  
9<sup>h</sup>30 (45')  
Pilates

10<sup>h</sup>15 (45')  
Super abdos-fessiers

11<sup>h</sup>00 (45')  
Body Balance

## LUNDI

.....  
18<sup>h</sup>00 (45')  
Body Pump

18<sup>h</sup>30 (60')  
Running Session

18<sup>h</sup>50 (45')  
Body Combat

19<sup>h</sup>40 (30')  
HBX Fusion

.....  
20<sup>h</sup>15 (45')  
Pilates  
Cross training

## MARDI

.....  
18<sup>h</sup>15 (60')  
Yoga Vinyasa

19<sup>h</sup>15 (45')  
Body Jam

.....  
19<sup>h</sup>30 (60')  
Cross training

.....  
20<sup>h</sup>15 (45')  
Body Pump

## MERCREDI

.....  
18<sup>h</sup>00 (45')  
Super abdos-fessiers

18<sup>h</sup>45 (45')  
Zumba

.....  
19<sup>h</sup>30 (45')  
Body Combat

.....  
20<sup>h</sup>15 (45')  
TRX HIIT

## JEUDI

.....  
18<sup>h</sup>00 (45')  
TRX HIIT

18<sup>h</sup>45 (45')  
HBX boxing

.....  
19<sup>h</sup>30  
Body Pump (45')  
Cross training (45')

.....  
20<sup>h</sup>15 (45')  
Body Combat

## VENDREDI

.....  
18<sup>h</sup>00 (45')  
Super abdos-fessiers

18<sup>h</sup>45 (45')  
Body Attack

.....  
19<sup>h</sup>30 (60')  
Body Balance

## SAMEDI

.....  
17<sup>h</sup>00 (60')  
Super abdos-fessiers

18<sup>h</sup>00 (60')  
Stretching zen

## DIMANCHE

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- RELAXATION, BIEN-ÊTRE
- ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR
- ACTIVITÉS AU 4<sup>ÈME</sup> ÉTAGE
- DANSE
- Réservation obligatoire
- Voir planning appli.

.....  
9<sup>h</sup>15 (45')  
RPM

.....  
11<sup>h</sup>30 (45')  
SPiVi

.....  
12<sup>h</sup>30 (45')  
RPM

## LUNDI

.....  
18<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
19<sup>h</sup>15 (45')  
RPM

.....  
21<sup>h</sup>15 (30')  
SPiVi

.....  
7<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
10<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
12<sup>h</sup>30 (45')  
RPM

## MARDI

.....  
16<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
18<sup>h</sup>00 (45')  
SPiVi

.....  
18<sup>h</sup>45 (45')  
RPM

.....  
19<sup>h</sup>45 (45')  
SPiVi

.....  
10<sup>h</sup>15 (45')  
RPM

.....  
12<sup>h</sup>30 (45')  
SPiVi

## MERCREDI

.....  
17<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
18<sup>h</sup>45 (45')  
RPM

.....  
20<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
8<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
9<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
12<sup>h</sup>30 (45')  
RPM

## JEUDI

.....  
18<sup>h</sup>30 (45')  
RPM

.....  
19<sup>h</sup>30 (45')  
SPiVi

.....  
20<sup>h</sup>30 (45')  
SPiVi

.....  
10<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
12<sup>h</sup>30 (45')  
RPM

## VENDREDI

.....  
17<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
18<sup>h</sup>00 (45')  
SPiVi

.....  
19<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
10<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
12<sup>h</sup>30 (45')  
RPM

## SAMEDI

.....  
17<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
18<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
10<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi

.....  
12<sup>h</sup>30 (45')  
SPiVi

## DIMANCHE

.....  
17<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi



RÉSERVEZ VOS COURS  
SUR L'APPLI LE NUAGE

