

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	9h30 - 10h30 <b>ZUMBA</b>	9h15 - 09h45 <b>C.A.F</b> 09h45 - 10h30 <b>BODY GYM</b>	Ouverture 14h00	9h15 - 09h45 <b>BIKING</b> 09h45 - 10h15 <b>C.A.F</b> 10h45 - 12h00 <b>YOGA RELAXATION</b>	9h15 - 09h45 <b>CULTURE PHYSIQUE</b> 09h45 - 10h30 <b>BODY GYM</b>	9h45 - 10h30 <b>BIKING</b> 10h45 - 11h30 <b>C.A.F</b> 11h45 - 12h30 <b>PILATES</b>
	10h45 - 12h00 <b>YOGA RELAXATION</b>					
Mi-journée	12h15 - 12h45 <b>CARDIO FESSIERS</b> 12h45 - 13h15 <b>TAILLE ABDOS</b>	12h15 - 12h45 <b>BOOTCAMP</b> 12h45 - 13h15 <b>C.A.F</b>	14h00 - 17h30 <b>VIDEO TRAINING</b>	12h15 - 12h45 <b>PILATES</b> 12h45 - 13h15 <b>BODYSULPT</b>	14h00 - 17h30 <b>VIDEO TRAINING</b>	Fermeture 13h00
Soir		17h30 - 18h00 <b>BIKING</b>	17h30 - 18h00 <b>CAF</b>	17h30 - 18h00 <b>BIKING</b>	17h30 - 18h30 <b>ZUMBA</b>	Ne pas oublier : baskets propres, eau, serviette, cadenas.
	18h00 - 18h30 <b>C.A.F</b>	18h00 - 18h30 <b>FATAL</b>	18h00 - 18h45 <b>STEP</b>	18h00 - 18h30 <b>CARDIO ATTACK</b>		
	18h30 - 19h00 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	18h45 - 19h15 <b>PILATES</b>	18h45 - 19h15 <b>BODY SCULPT</b>	18h45 - 19h15 <b>BODY SCULPT</b>		
	19h15 - 20h15 <b>ZUMBA</b>	19h15 - 19h45 <b>BIKING</b>	19h15 - 20h15 <b>ZUMBA</b>	19h15 - 19h45 <b>PILATES</b>		
				♀ 20h00 - 21h00 ♂ <b>YOGA RELAXATION</b>		
	Fermeture 20h30	Fermeture 20h00	Fermeture 20h30	Fermeture 20h00	Fermeture 19h00	



Sur présentation de ce planning, 1 essai offert.

[www.ladymoving-jp.fr](http://www.ladymoving-jp.fr)

♂ ♀ : Cours mixtes