


# PLANNING

## LUNDI

9H00 - 10H00

BODY BARRE 

10H00 - 10H30

ABDOS 

10H30 - 11H00

GYM POSTURALE 

## JEUDI

9H00 - 9H30

TRAMPOLINE 

9H30 - 10H30

F.A.C.   
FESSIERS ABDOS CUISSES

10H30 - 11H00

GYM POSTURALE 

18H00 - 18H45

TRAMPOLINE 

18H45 - 19H30

F.A.C. EXPERT 

19H30 - 20H00

BIKING   
SUR RESERVATION UNIQUEMENT

TON COACH

 LAURENT

DÉPENSE CALORIQUE

  
FAIBLE

  
MOYENNE

  
ÉLEVÉE

+ COURS CO. VIRTUELS NON STOP DE 6H A 22H – 7/7J – 2 STUDIOS : BIKING & ATHLETIC

PENSE À T'ÉQUIPER DE TA SERVIETTE, BASKETS PROPRES D'INTÉRIEUR & BOUTEILLE D'EAU