

MATIN

MIDI

SOIR & APRES-MIDI

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

9h30 - 10h15 <b>Pump</b>	12h20 - 13h20 <b>Pilates 1 &amp; 2</b>	17h30 - 18h15 <b>C.A.F.</b>	18h30 - 19h15 <b>Bike</b>	19h30 - 20h25 <b>Balance</b>	20h30 - 21h <b>TBT Renfo</b>
-----------------------------	---	--------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

9h30 - 10h25 <b>Balance</b>	12h20 - 13h05 <b>C.A.F.</b>	17h30 - 17h30 - 18h25 18h15 <b>Hatha Sound</b>	18h30 - 19h15 <b>Pump</b>	19h30 - 20h45 <b>Yin Yoga</b>
--------------------------------	--------------------------------	---	------------------------------	----------------------------------

9h30 - 10h30 <b>Pilates 1 essentiel</b>	12h30 - 13h15 <b>Bike</b>	17h30 - 18h15 <b>Pump</b>	18h30 - 19h15 <b>LM Tone</b>	19h30 - 20h30 <b>Pilates 2 intermédiaire</b>
--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---

9h30 - 10h15 <b>C.A.F.</b>	12h30 - 13h15 <b>Pump</b>	17h30 - 18h30 <b>Pilates 2 intermédiaire</b>	18h30 - 19h15 <b>C.A.F.</b>	19h30 - 20h45 <b>Vinyasa Flow</b>
-------------------------------	------------------------------	---	--------------------------------	--------------------------------------

9h30 - 10h15 <b>Bike 30' A.F. 15'</b>	12h30 - 13h15 <b>LM Tone</b>	17h30 - 18h15 <b>LM Tone</b>	18h30 - 19h25 <b>Balance</b>	19h30 - 19h30 - 20h15 20h45 <b>Bike Vinyasa Flow</b>	20h30 - 21h <b>TBT Cardio</b>
--	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---	----------------------------------

10h - 11h <b>Pilates 1 &amp; 2</b>	11h - 11h30 <b>C.A.F.</b>	11h30 - 12h15 <b>Sh'bam</b>
---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------

10h15 - 11h45 <b>Power Yoga / Pranavashya Yoga</b>	17h30 - 18h30 <b>Méditation</b>
---	------------------------------------

Les cours inclus dans les abonnements Fitness:

**Pump, Bike, Balance, Sh'bam, LM Tone, C.A.F, A.F, TBT Cardio, TBT Renfo.**

Les cours inclus dans les abonnements Yoga & Pilates :

**Hatha Sound, Pranavashya Yoga, Vinyasa Flow, Power Yoga, Yin Yoga, Pilates 1 & 2, Méditation.**

Accès cardio-training et sauna inclus dans tous les abonnements.

Ouvertures:

Lundi - Vendredi: 9h - 14h / 16h - 21h  
Samedi : 10h - 13h  
Dimanche: 10h - 12h / 17h30 - 18h30

Fermetures :

Jours fériés / ponts.  
2 semaines : vacances de Noël.  
3 semaines : 3 premières d'août.