



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
<b>MATIN</b>			<b>C.A.F.</b> 45 min 9h30 - 10h15			<i>Une semaine sur deux (semaines impaires)</i>	<i>Une semaine sur deux (semaines paires)</i>	
	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 45 min 12h00 - 12h45	<b>YOGA PO</b> 90 min 10h00 - 11h30	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 📅 - 30 min 10h15 - 10h45	<b>RENFO MUSCU</b> 45 min 12h00 - 12h45	<b>YOGA PO</b> 75 min 10h00 - 11h30	<b>CARDIO BOXING</b> 📅 - 60 min 10h - 11h	<b>C.A.F.*</b> 30 min 10h15 - 10h45	<b>SPINNING</b> 📅 - 45 min 10h00 - 10h45
	<b>TRX</b> 📅 - 45 min 12h45 - 13h30		<b>PILATES</b> 45 min 10h45 - 11h30	<b>SPINNING</b> 📅 - 45 min 13h00 - 13h45			<b>CIRCUIT TRAINING</b> 45 min 10h45 - 11h30	<b>BODY BARRES</b> 📅 - 45 min 10h45 - 11h30
	<b>CIRCUIT ABDOS</b> 📅 - 45 min 13h30 - 14h00		<b>YOGA</b> 75 min 12h15 - 13h30			<b>CIRCUIT TRAINING</b> 📅 - 60 min 11h00 - 12h00	<b>STRETCHING*</b> 30 min 11h30 - 12h00	<b>CIRCUIT TRAINING FORMAT HIT</b> 30 min 11h30 - 12h00
<b>SOIR</b>	<b>TEAM COACHING</b> 📅 - 60 min 17h00 - 18h00		<b>TEAM COACHING</b> 📅 - 60 min 18h00 - 19h00				<b>PREPARATION PHYSIQUE</b> 📅 - 60 min 16h00 - 17h00	
	<b>C.A.F.</b> 30 min 18h00 - 18h30	<b>TEAM COACHING</b> 📅 - 60 min 18h00 - 19h00	<b>ABDO FESSIERS</b> 📅 - 30 min 18h30 - 19h00	<b>BODY MINCEUR</b> 30 min 18h30 - 19h00	<b>CARDIO (ZUMBA/BOXE)</b> 30 min 18h30 - 19h00		<b>TEAM COACHING</b> 📅 - 60 min 17h00 - 18h00	
	<b>BODY BARRES</b> 📅 - 60 min 18h30 - 19h30	<b>CARDIO BOXING</b> 📅 - 45 min 18h15 - 19h00	<b>CARDIO BOXING</b> 📅 - 60 min 19h00 - 20h00	<b>BODY BARRES</b> 📅 - 45 min 19h00 - 19h45	<b>CIRCUIT ABDOS</b> 30 min 19h00 - 19h30	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 45 min 19h00 - 19h45	<b>YOGA PO</b> 90 min 18h00 - 19h30	
	<b>SPINNING</b> 📅 - 45 min 19h00 - 19h45	<b>CARDIO BOXING</b> 📅 - 60 min 20h00 - 21h	<b>SPINNING</b> 📅 - 30 min 19h45 - 20h15	<b>SPINNING</b> 📅 - 30 min 19h30 - 20h00	<b>SPINNING</b> 📅 - 30 min 19h45 - 20h15			
	<b>RENFO SPÉCIAL DOS</b> 30 min 19h30 - 20h00		<b>SWISS BALL/STRETCHING</b> 📅 - 30 min 20h15 - 20h45					

Ce planning est fourni à titre indicatif. Nos clients sont invités à consulter régulièrement le tableau rouge à l'entrée du club ainsi que l'application Resamania.

Les cours collectifs sont assurés à partir de 2 participants minimum.

\* Cours assurés alternativement par Jessica et Maxime.

## LÉGENDE / INFORMATIONS :

Gym Douce

Renforcement Musculaire

Cardio

📅 - Réservation recommandée