

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		08:00 – 09:00 COACHING SEMI PERSONNALISÉ				
					9:00 – 9:45 MOBILITE ET LIBERATION DES TENSIONS	
			10:30 – 11:15 GYM DOUCE		10:00 – 10:45 CAF (CUISSSES-ABDOS- FESSIERS)	
						Cours collectifs
						Coaching
18:30 – 19:15 HIIT				18:30 – 19:30 COACHING SEMI PERSONNALISÉ		