

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h45 - 11h30 <b>BIKING*</b>		10h45 - 11h30 <b>ACTIV`TOI</b>	<b>New!</b> 10h45 - 11h30 <b>PILATES / FIT DANCE</b> EN ALTERNANCE 1 SEMAINE SUR 2	10h45 - 11h30 <b>ACTIV`TOI</b>	10h45 - 11h30 <b>POSTURAL BALL</b>
11h30 - 11h45 <b>MINI STRETCHING</b>		11h30 - 11h45 <b>MINI STRETCHING</b>	11h30 - 12h <b>STRETCHING</b>	11h30 - 11h45 <b>MINI STRETCHING</b>	11h30 - 11h45 <b>MINI STRETCHING</b>
12h30 - 13h <b>TOP GAINAGE</b>		12h30 - 13h <b>PILATES</b>	12h30 - 13h <b>BODY SCULPT</b>	12h30 - 13h15 <b>CAF</b>	15h15 - 15h45 <b>BIKING*</b>
17h15 - 18h <b>CROSS TRAINING</b>	17h - 18h <b>FLY YOGA*</b>	<b>New!</b> 17h00 - 18h <b>BUNGEE TRAINING</b>	17h30 - 18h <b>TOP GAINAGE</b>	<b>New!</b> 17h30 - 18h <b>HIIT</b>	15h45 - 16h15 <b>BODY SCULPT</b>
18h15 - 19h <b>AEROGYM</b>	18h15 - 19h <b>CAF</b>	18h15 - 19h <b>BODY BARRE</b>	18h15 - 19h <b>BIKING*</b>	18h15 - 19h <b>BODY SCULPT</b>	17h15 - 18h <b>PILATES</b>
19h15 - 20h <b>PILATES</b>	19h15 - 20h <b>STRETCHING</b>	<b>New!</b> 19h15 - 20h15 <b>AFROVIBE</b>	19h15 - 20h <b>YOGA FLOW</b>	19h15 - 20h <b>PILATES</b>	

\*Le Biking et le Fly Yoga sont inclus uniquement dans les Pass Liberté Forme et Maxi Pass (1 séance/semaine) - Séances en vente à l'unité, ou par forfait de 5 ou 10 séances.

Pas de cours le dimanche et les jours fériés / Les cours collectifs sont assurés à partir de 3 personnes minimum

**SERVIETTE ET CHAUSSURES PROPRES OBLIGATOIRES**