



LUNDI  
ZELIA/QUENTIN

MARDI  
CLEMENCE

MERCREDI  
ZELIA

JEUDI  
QUENTIN

VENDREDI  
ZELIA

SAMEDI  
QUENTIN/BENJAMIN

DIMANCHE

**11h00** 45min  
Pump

**11h45** 45min  
CIRCUIT-TRAINING

**12h30** 15min  
Flash Abdo

**18H00** 45min



**18h45** 55min  
TOTAL BODY



**19H45** 30min  
POSTURAL

**18H00** 1h00

yoga doux



**19H00** 1h15



yoga  
dynamique

**18H00** 30min

ABDO KILLER

**18H30** 45min

Cross training



**19H15** 45min

RENFO/CARDIO

**12h30** 45min

CIRCUIT-C.A.F

**13h15** 15min

Flash haut du corp

**18H00** 30min

FULL CARDIO

**18h30** 45min



**19H15** 20min

FAST UPPER

**19H35** 30min

POSTURAL/STRETCH

**9H30** 30min

RUNNING

**10H00** 1h00

Cross training



**11h00** 45min

T.A.F

**11H45** 45min

GYM DOUCE

**18H00** 30min

Flash abdo

**18H30** 30min

RENFO/CARDIO