











## Cours de Fitness à partir de janvier 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Step</b> 9h - 10h	<b>Pilates</b> 9h - 10h	 9h - 10h	<b>CXWORK</b> 9h - 9h30	 9h - 10h	
<b>CAF</b> 10h - 11h	<b>CXWORK</b> 10h - 10h30	 10h - 11h	<b>Fit Ball</b> 9h30 - 10h30	 10h - 11h	 10h - 11h
<b>CX30/Spinning</b> 12h15 - 13h15	 12h15 - 13h15	<b>Spinning</b> 12h15 - 13h15	 12h15 - 13h15	<b>Pilates</b> 12h15 - 13h15	
<b>Fit Ball</b> 14h - 15h					
<b>CAF</b> 18h - 18h50	<b>CXWORK / Sculpt</b> 18h - 18h50	 18h - 19h	<b>Spinning</b> 18h - 19h		
 19h - 20h	<b>Spinning</b> 19h - 20h	<b>ZUMBA</b> 19h15 - 20h15	<b>CXWORK</b> 19h - 19h30		
 20h15 - 21h15	<b>Yoga</b> 20h15 - 21h15		<b>Yoga</b> 19h45 - 20h45		

## Dimanche

<b>Spinning</b> 11h - 12h
------------------------------

La direction se réserve le droit de modifier le planning à tout moment