

## STUDIO FITNESS & BIEN-ETRE

Pour le bien-être de tous et votre sécurité, nous vous remercions de respecter les horaires de cours.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	<b>ABDOS-FESSIERS</b> 10h00 - 10h30	<b>SWISS BALL</b> 10h00 - 11h00	<b>ABDOS-FESSIERS</b> 10h00 - 10h30	<b>PILATES</b> 10h00 - 11h00	<b>RENFO POSTURAL</b> 10h00 - 10h45	<b>CIRCUIT</b> 9h30 - 10h15	<b>YOGA NIV. 1</b> 9h15 - 10h15
	<b>RENFO FONCTIONNEL</b> 10h30 - 11h00	<b>STRETCHING</b> 11h00 - 11h30	<b>RENFO POSTURAL</b> 10h30 - 11h00	<b>STRETCHING</b> 11h00 - 11h30	<b>MOBILITÉ &amp; AUTO.</b> 10h45 - 11h30	<b>BODYPUMP</b> 10h15 - 11h15	<b>YOGA NIV. 2</b> 10h15 - 11h30
MIDI	<b>STRETCHING</b> 11h00 - 11h30	<b>CXWORX</b> 12h15 - 12h45	<b>STRETCHING</b> 11h00 - 11h30	<b>CIRCUIT</b> 12h30 - 13h15	<b>YOGA</b> 12h15 - 13h30	<b>BODYATTACK</b> 11h15 - 12h00	<b>BODYCOMBAT</b> 11h30 - 12h30
	<b>BODYBALANCE</b> 12h30 - 13h30	<b>CIRCUIT</b> 12h45 - 13h30	<b>BODYPUMP</b> 12h30 - 13h15				<b>BODYPUMP</b> 12h30 - 13h30
APRES-MIDI						<b>CXWORX</b> 14h30 - 15h00	<b>STAGE</b> 14h30 - 17h00
						<b>SH'BAM</b> 15h45 - 16h30	Programmation sur <b>the-loft.fr</b>
SOIR	<b>SH'BAM</b> 18h00 - 18h30	<b>ABDOS-FESSIERS</b> 17h45 - 18h15	<b>BODYBALANCE</b> 18h00 - 18h45	<b>PILATES NIV. 1</b> 18h00 - 18h45	<b>MOBILITÉ &amp; AUTO.</b> 18h15 - 19h00		
	<b>PILATES NIV. 2</b> 18h30 - 19h15	<b>CIRCUIT</b> 18h15 - 19h00	<b>SH'BAM</b> 18h45 - 19h30	<b>BODYPUMP</b> 18h45 - 19h30	<b>PILATES</b> 19h00 - 19h45		
	<b>BODYPUMP</b> 19h20 - 20h20	<b>ZUMBA</b> 19h00 - 20h00	<b>CXWORX</b> 19h35 - 20h05	<b>BODYATTACK</b> 19h35 - 20h20	<b>LESMILLS BARRE</b> 19h50 - 20h35		
	<b>CIRCUIT</b> 20h20 - 21h05	<b>BODYBALANCE</b> 20h00 - 21h00	<b>BODYCOMBAT</b> 20h05 - 21h00	<b>YOGA</b> 20h30 - 21h30			

● cardio ● renfo ● bien-être ● cardio & renfo ● crossfit ● kids/ados ● vidéo

## STUDIO CYCLING

Cours sur réservation, inclus dans les cartes SILVER, RED, GREEN & GOLD.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	<b>SPIVI CINE</b> 9h15 - 9h45	<b>SPIVI CINE</b> 7h30 - 8h00	<b>SPIVI CINE</b> 7h45 - 8h15	<b>SPIVI CINE</b> 7h30 - 8h00	<b>SPIVI CINE</b> 9h15 - 9h45	<b>SPIVI CINE</b> 9h15 - 10h00	
		<b>SPIVI CINE</b> 8h15 - 8h45		<b>SPIVI CINE</b> 8h15 - 8h45		<b>SPIVI CINE</b> 10h15 - 11h00	
MIDI			<b>SPIVI CINE</b> 12h15 - 12h45	<b>RPM IMMERSIF</b> 12h15 - 1315		<b>RPM IMMERSIF</b> 11h15 - 12h15	<b>SPIVI CINE</b> 11h45 - 12h15
		<b>SPRINT</b> 12h45 - 13h15	<b>SPIVI CINE</b> 13h00 - 13h30			<b>SPIVI CINE</b> 13h00 - 13h45	<b>SPIVI CINE</b> 12h30 - 13h00
APRES-MIDI	<b>SPIVI CINE</b> 14h00 - 14h45	<b>SPIVI CINE</b> 14h00 - 14h45	<b>SPIVI CINE</b> 14h00 - 14h45	<b>SPIVI CINE</b> 14h00 - 14h45	<b>SPIVI CINE</b> 14h00 - 14h45	<b>SPIVI CINE</b> 14h00 - 14h45	
	<b>SPIVI CINE</b> 15h00 - 15h45	<b>SPIVI CINE</b> 15h00 - 15h45	<b>SPIVI CINE</b> 15h00 - 15h45	<b>SPIVI CINE</b> 15h00 - 15h45	<b>SPIVI CINE</b> 15h00 - 15h45	<b>RPM IMMERSIF</b> 15h00 - 16h00	
SOIR	<b>SPIVI CINE</b> 16h00 - 16h45	<b>SPIVI CINE</b> 16h00 - 16h45	<b>SPIVI CINE</b> 16h00 - 16h45	<b>SPIVI CINE</b> 16h00 - 16h45	<b>SPIVI CINE</b> 16h00 - 16h45		
	<b>RPM</b> 19h15 - 20h15	<b>RPM IMMERSIF</b> 19h00 - 20h00	<b>SPRINT</b> 19h00 - 19h30	<b>RPM IMMERSIF</b> 19h35 - 20h30			

● cardio ● renfo ● bien-être ● cardio & renfo ● crossfit ● kids/ados ● vidéo

## BOX CROSSFIT® CENTSIX

Cours sur réservation, inclus dans les cartes SILVER, RED, GREEN & GOLD.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		<b>WOD</b> 7h30 - 8h30	<b>WOD</b> 7h30 - 8h30	<b>WOD</b> 7h30 - 8h30		<b>TRX</b> 10h00 - 10h30	
	<b>WOD</b> 10h30 - 11h30	<b>WOD</b> 10h30 - 11h30	<b>WOD</b> 10h30 - 11h30			<b>WOD</b> 10h30 - 11h30	<b>WOD</b> 10h30 - 11h30
MIDI	<b>WOD</b> 12h15 - 13h15	<b>TRX</b> 12h15 - 12h45	<b>WOD</b> 12h30 - 13h30	<b>WOD</b> 12h30 - 13h30	<b>TRX</b> 12h15 - 12h45	<b>TRX</b> 12h35 - 13h05	<b>BOXE</b> 12h35 - 13h35
	<b>TRX</b> 13h15 - 13h45	<b>WOD</b> 12h45 - 13h45			<b>WOD</b> 12h45 - 13h45	<b>BOXE</b> 13h15 - 14h15	
APRES-MIDI			<b>WOD KIDS</b> 14h30 - 15h30			<b>WOD ADOS</b> 14h15 - 15h15	<b>WOD KIDS</b> 14h00 - 15h00
						<b>OPEN HALTERO</b> 15h15 - 16h15	<b>WOD ADOS</b> 15h00 - 16h00
SOIR	<b>WOD</b> 17h00 - 18h00	<b>YOUR WOD</b> 17h00 - 18h00	<b>WOD</b> 17h15 - 18h15	<b>TRX</b> 17h00 - 17h30	<b>BOXE</b> 17h15 - 18h15	<b>WOD</b> 16h15 - 17h15	<b>BOXE</b> 16h05 - 17h05
	<b>WOD ADOS</b> 18h00 - 19h00	<b>WOD</b> 18h00 - 19h00	<b>TRX</b> 18h15 - 18h45	<b>WOD</b> 17h30 - 18h30	<b>TRX</b> 18h15 - 18h45		
	<b>WOD</b> 19h00 - 20h00	<b>WOD</b> 19h00 - 20h00	<b>WOD</b> 19h00 - 20h00	<b>WOD</b> 18h30 - 19h30	<b>WOD</b> 18h45 - 19h45		
	<b>WOD</b> 20h00 - 21h00	<b>BOXE</b> 20h00 - 21h00	<b>YOUR WOD</b> 20h00 - 21h00	<b>WOD</b> 19h30 - 20h30	<b>WOD</b> 19h45 - 20h45		
		<b>YOUR BOXE</b> 21h00 - 21h30		<b>OPEN GYM</b> 20h30 - 21h30	<b>TRX</b> 20h45 - 21h15		

● cardio ● renfo ● bien-être ● cardio & renfo ● crossfit ● kids/ados ● vidéo