





MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
07:15:00 45 min CINÉ STRETCHING	07:30:00 30 min CINÉ ABDOS	07:00:00 30 min CINÉ HIIT	08:00:00 30 min CINÉ PILATES		07:15:00 45 min CINÉ PILATES	07:00:00 60 min CINÉ BODY SCULPT
08:00:00 60 min CINÉ NRJ SCULPT	08:15:00 45 min CINÉ CUISSSES ABDOS FESSIERS	07:30:00 30 min CINÉ BODY SCULPT	08:45:00 60 min CINÉ HIIT		08:00:00 60 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE	08:00:00 30 min CINÉ HIIT
09:00:00 30 min CINÉ HIIT	09:00:00 50 min CINÉ SPINNING	08:00:00 60 min CINÉ SPINNING	10:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP KARINE FAES		09:30:00 30 min DOS ABDOS MARIE ANSELMET	08:30:00 45 min CINÉ LIA
09:30:00 30 min CINÉ STRETCHING	10:00:00 30 min LES MILLS BODYATTACK MARIE ANSELMET	09:30:00 60 min SPINNING MARIE ANSELMET	11:00:00 60 min  KARINE FAES		10:00:00 45 min PILATES MARIE ANSELMET	09:30:00 30 min TAILLE ABDOS FESSIERS MARIE ANSELMET
10:10:00 50 min CINÉ YOGA	10:00:00 60 min ORIENTATION	10:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP MARIE ANSELMET	12:30:00 60 min CINÉ BODY BOXE		10:45:00 45 min  MARIE ANSELMET	10:00:00 45 min LES MILLS BODYPUMP MARIE ANSELMET
11:00:00 60 min CINÉ CARDIO SCULPT	10:30:00 60 min PILATES MARIE ANSELMET	11:45:00 35 min CINÉ ZUMBA	13:30:00 60 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE		11:30:00 45 min CINÉ SPINNING	10:45:00 45 min SPINNING MARIE ANSELMET

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
12:30:00 45 min SPINNING MARIE ANSELMET	11:45:00 30 min CINÉ ZUMBA	12:30:00 45 min LESMILLS BODYATTACK MARIE ANSELMET	14:30:00 60 min CINÉ CARDIO SCULPT		12:00:00 60 min ORIENTATION	11:45:00 20 min CINÉ ZUMBA
13:15:00 45 min LESMILLS BODYBALANCE MARIE ANSELMET	12:15:00 15 min SPECIAL FESSIERS MARIE ANSELMET	13:15:00 30 min STRETCHING MARIE ANSELMET	16:30:00 60 min CINÉ BODY BARRE		12:30:00 45 min LESMILLS BODYPUMP MARIE ANSELMET	12:15:00 15 min SPECIAL ABDOS MARIE ANSELMET
14:10:00 50 min CINÉ YOGA	12:30:00 30 min SPINNING MARIE ANSELMET	14:00:00 60 min CINÉ SPINNING	17:30:00 60 min CINÉ CARDIO SCULPT		13:15:00 15 min SPECIAL FESSIERS MARIE ANSELMET	12:30:00 45 min CROSS TRAINING MARIE ANSELMET
15:00:00 60 min CINÉ BOOTCAMP	13:00:00 30 min LESMILLS BODYPUMP MARIE ANSELMET	15:00:00 60 min CINÉ SPINNING	18:30:00 60 min CINÉ BOOTCAMP		14:00:00 60 min CINÉ PILOXING	13:15:00 30 min STRETCHING MARIE ANSELMET
16:00:00 60 min ORIENTATION MARIE ANSELMET	13:40:00 50 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE	16:00:00 60 min CINÉ BODY SCULPT			15:00:00 60 min CINÉ BODY COMBAT	14:00:00 60 min CINÉ NRJ SCULPT
16:00:00 60 min CINÉ BODY BOXE	14:30:00 30 min CINÉ STRETCHING	17:00:00 60 min CINÉ BOOTCAMP			16:00:00 60 min CINÉ YOGA	15:00:00 60 min CINÉ YOGA

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
17:00:00 30 min CINÉ PILATES MARIE ANSELMET	15:00:00 60 min CINÉ LIA MARIE ANSELMET	19:00:00 20 min CINÉ ZUMBA MARIE ANSELMET			17:30:00 60 min  MARIE ANSELMET	16:00:00 45 min CINÉ BODY SCULPT MARIE ANSELMET
17:45:00 45 min CROSS TRAINING MARIE ANSELMET	16:00:00 50 min CINÉ ZUMBA MARIE ANSELMET	19:30:00 30 min CINÉ PILOXING MARIE ANSELMET			18:30:00 60 min SPINNING MARIE ANSELMET	16:45:00 60 min CINÉ SPINNING MARIE ANSELMET
18:30:00 60 min  MARIE ANSELMET	17:00:00 30 min CINÉ ZUMBA MARIE ANSELMET	20:00:00 30 min CINÉ PILOXING MARIE ANSELMET			19:45:00 60 min CINÉ SPINNING MARIE ANSELMET	18:00:00 60 min LESMILLS BODYPUMP KARINE FAES
19:30:00 45 min CINÉ PILATES MARIE ANSELMET	17:30:00 30 min ABDOS FESSIERS MARIE ANSELMET	20:30:00 60 min CINÉ STRETCHING MARIE ANSELMET			20:45:00 60 min CINÉ SPINNING MARIE ANSELMET	19:00:00 60 min LESMILLS BODYBALANCE KARINE FAES
20:30:00 30 min CINÉ PILOXING MARIE ANSELMET	18:00:00 45 min LESMILLS BODYPUMP MARIE ANSELMET					20:15:00 45 min CINÉ CUISSSES ABDOS FESSIERS MARIE ANSELMET
21:00:00 50 min CINÉ SPINNING MARIE ANSELMET	18:45:00 60 min SPINNING MARIE ANSELMET					21:00:00 50 min CINÉ SPINNING MARIE ANSELMET

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
	20:00:00 60 min ORIENTATION MARIE ANSELMET					
	20:00:00 30 min CINÉ CARDIO SCULPT					
	20:30:00 30 min CINÉ ABDOS					
	21:00:00 30 min CINÉ HIIT					

Le planning peut être changé à tout moment sans préavis (cours et professeurs). Tout changement sera signalé à l'accueil du club.

TEL : 0422780012

49, boulevard de la Madeleine - 06000