# Cours Studio de Tous les Clubs

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU DIMANCHE : 7H – 23H

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12H | Biking - Lattes<br>12h30 / 45 min LB | Cross training - Lattes<br>12h30 / 45 min LI | Boxe Training - Lattes<br>12h30 / 45 min LB | Biking - Lattes<br>12h30 / 45 min LB | Cross training - Lattes<br>12h30 / 45 min LI | | |
| | Cross training - Lattes<br>12h30 / 45 min LI | Yoga<br>12h30 / 45 min LB | Cross training - Lattes<br>12h30 / 45 min LI | Boxe Training - Lattes<br>12h30 / 45 min LB | | | |
| | | | | Cross training - Lattes<br>12h30 / 45 min LI | | | |
| 18H | Hiit Boxing - Lattes<br>18h30 / 30 min LB | Biking - Lattes<br>18h30 / 45 min LB | Biking - Lattes<br>18h30 / 45 min LB | Hiit Boxing - Lattes<br>18h30 / 30 min LB | Biking - Lattes<br>18h30 / 45 min LI | | |
| | | Cross training - Lattes<br>18h30 / 45 min LI | Cross training - Lattes<br>18h30 / 45 min LI | | | | |
| 19H | | Cross training - Lattes<br>19h15 / 45 min LI | Cross training - Lattes<br>19h15 / 45 min LI | | | | |

**LB** : Lattes - Bike **LI** : Lattes - Intérieur **LB** : Lattes - Boxe



PLANNING NON CONTRACTUEL, MODIFIABLE A TOUT MOMENT
* : cours accessibles sur réservation avec l'offre Studio