

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

| LUNDI                       | MARDI                    | MERCREDI                    | JEUDI                      | VENDREDI                    |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 10H00 30'<br>ABDO FESSIERS  | 10H00 45'<br>YOGALATES   |                             | 10H00 45'<br>BODY SCULPT   |                             |
| 10H30 45'<br>BIKING         | 10H45 30'<br>STRETCHING  | 10H30 45'<br>ABDO FESSIERS  | 10H45 30'<br>STRETCHING    | 10H30 45'<br>CROSS TRAINING |
|                             |                          |                             |                            |                             |
|                             |                          |                             |                            |                             |
|                             |                          |                             |                            |                             |
|                             |                          |                             |                            |                             |
|                             |                          |                             |                            | 17H30 45'<br>YOGALATES      |
| 18H15 45'<br>CROSS TRAINING | 18H15 45'<br>BODY SCULPT | 18H15 45'<br>YOGALATES      | 18H15 45'<br>BIKING        | 18H15 45'<br>ABDOS-FESSIERS |
| 19H00 45'<br>BODY SCULPT    | 19H00 45'<br>BIKING      | 19H00 45'<br>CROSS TRAINING | 19H00 45'<br>ABDO FESSIERS |                             |
|                             |                          |                             |                            |                             |

LES HORAIRES D'ALP FITNESS SONT LES SUIVANTS :

- ACCUEIL DU PUBLIC :
  - LUNDI AU VENDREDI : 09H30 - 20H30
  - SAMEDI : 09H30 - 13H30
- POUR LES ABONNÉS : 7 JOURS SUR 7, DE 06H À 23H.



## DU 4 AOÛT AU 5 SEPTEMBRE