

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--|--|--|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| SCULPT 9h30 - 10h15 | HIIT 9h30 - 10h15 | BIKE 9h30 - 10h15 | SCULPT 9h30 - 10h15 | PUMP 9h30 - 10h15 | SCULPT 9h30 - 10h30 |
| POSTURALFORM 10h30 - 11h15 | PILATES 10h30 - 11h15 | ABDOS FESSIERS 10h30 - 11h15 | CAF 10h30 - 11h15 | POSTURALFORM 10h30 - 11h30 | POSTURALFORM 10h30 - 11h15 |
| HIIT 12h30 - 13h15 | BIKE PILATES 12h30 - 13h15 | WU BOXE CAF 12h30 - 13h15 | PUMP 12h30 - 13h15 | JUMP 12h30 - 13h15 | |
| | | SCULPT 17h00 - 17h30 | | | |
| SCULPT 17h30 - 18h15 | | CAF 17h30 - 18h15 | | | |
| BOXE CAF 18h30 - 19h15 | PUMP 18h30 - 19h15 | DANCE 18h30 - 19h15 | HIIT 18h30 - 19h15 | BIKE 18h30 - 19h15 | |
| BIKE CIRCUIT TRAINING 19h15 - 20h00 | BIKE POSTURAL FORM 19h15 / 20h00 19h15 / 20h15 | TONIC STEP 19h15 - 20h00 | BOXE 19h15 - 20h00 | CAF 19h15 - 20h00 | |
| DANSE * TECHNIQUE & SOUPLESSE 20h00 - 21h00 | DANSE * HEELS NIV. 1 20h15 - 21h15 | | DANSE * HIP-HOP 20h00 - 21h00 | | |
| DANSE * TECHNIQUE & SOUPLESSE 21h00 - 22h00 | DANSE * HEELS NIV. 2 21h15 - 22h15 | | DANSE * DANCEHALL 21h00 - 22h00 | | |

*Activités hors abonnement, renseignements à l'accueil de votre club Wake Up Form Lattes