

# GYMLIGNE

Since 1984

## PLANNING COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Ouverture 7h45	Ouverture 7h45		Ouverture 7h45		
MATIN		8h15/9h00 FIT ZEN 45'	Ouverture 9h	8h30/9h00 ABDOS/FESSIERS 30'	Ouverture 9h	Ouverture 9h
	9h30/10h15 PILATES 45'	9h30/10h15 BODYFORM 45'	9h30/10h15 TACF 45'	9h30/10h15 BODYFORM 45'	9h30/10h15 PILATES 45'	9h30/10h15 TACF 45'
		10h15/10h30 STRETCHING 15'	10h15/10h30 STRETCHING 15'	10h15/10h30 STRETCHING 15'		10h15/11h00 STRETCHING 45'
	11h00/11h45 BODYFORM 45'					11h00/11h45 BODYBARRE 45'
				11h30/12h00 HIIT 30'		
	12h30/13h00 HIIT 30'	12h15/13h00 BODYFORM 45'	12h15/12h45 ABDOS/FESSIERS 30'	12h15/13h00 TRAINING FIT 45'	12h15/13h00 BODYFORM 45'	12h00/12h30 HIIT 30'
	13h00/13h45 TACF 45'	13h00/13h45 PILATES 45'	12h45/13h15 TONIC FIT 30'	13h00/13h45 STRETCHING 45'	13h00/13h45 KRAV MAGA	Fermeture 13h
MIDI				15h00/15h45 PILATES 45'		
SOIR	16h30/17h15 PILATES 45'	17h00/17h30 BODYFORM 30'	16h30/17h15 BODYFORM 45'		16h30/17h15 PILATES 45'	
	17h15/18h00 BODYFORM 45'	17h30/18h15 PILATES 45'	17h30/18h15 TRAINING FIT 45'	17h15/18h00 TACF 45'	17h30/18h15 BODYFORM 45'	
	18h00/18h45 STRETCHING 45'	18h15/19h00 BODYFORM 45'	18h15/19h00 L.I.A. 45'	18h00/18h45 BODYBARRE45'	18h15/18h45 STRETCHING 30'	
	18h45/19h30 L.I.A. 45'	19h00/19h45 STRETCHING 45'	19h00/19h45 TACF 45'	18h45/19h30 PILATES 45'	18h45/19h15 TONIC FIT 30'	
	19h30/20h15 TACF 45'	19h45/20h30 TONIC FIT 45'	19h45/20h30 BODYBARRE 45'	19h30/20h15 STEP 45'	19h30/20h15 TRAINING FIT 45'	
	20h45/22h00 KRAV MAGA	20h45/22h00 KRAV MAGA	20h45/22h00 KRAV MAGA	20h45/22h00 KRAV MAGA		
						Détente
						Interval
						Cardio
						Renforcement
	Fermeture 21h					