

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' |
| MIDI | 13h00/13h45 TACF 45' | 13h00/13h45 PILATES 45' | 12h45/13h15 TONIC FIT 30' | 13h00/13h45 STRETCHING 45' | 13h00/13h45 KRAV MAGA | Fermeture 13h |
| | | | | 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 | | | | | |