



# Planning des cours

*Pour mieux vous encadrer, nous limitons l'accès de certains cours à 7 ou 12 personnes. Pensez à réserver sur l'appli Women's Fit !*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H30 - 11H00 Fitness ball	10H00 - 10H30 Gym douce	10H30 - 11H00 Fitness ball	10H30 - 11H30 Qi-gong	10H30 - 11H00 Renf. musc. dos sensible	10H00 - 11H00 Hatha, Yoga	10H30 - 11H00 Circuit training
11H00 - 11H30 Renf. musculaire	10H30 - 11H00 Renf. musculaire	11H00 - 11H30 Renf. musculaire	12H15 - 13H00 Pilates	11H00 - 12H00 Pilates	11H00 - 12H00 Yoga Yin	11H00 - 11H30 Fitness ball
11H30 - 12H00 Stretching	11H00 - 11H30 Circuit training	11H30 - 12H00 Stretching	13H00 - 13H45 Pilates	12H00 - 12H30 Renf. musc. spécial dos sensible	12H00 - 13H00 Pilates doux	11H30 - 12H00 Renf. musc.
12H00 - 12H30 Renf. musculaire	12h00 - 12H30 Elastiband	17H00 - 17H30 Fitness ball	17H00 - 17H30 Elastiband	12H30 - 13H30 Pilates	13H00 - 14H00 Pilates dynamique	12H00 - 12H30 Fitness Ball
12H30 - 13H00 Renf. musculaire	12H30 - 13H00 Renf. musculaire	17H30 - 18H00 Renf. musculaire	17H30 - 18H00 Cuissés. Abdos. Fess.	16H30 - 17H30 Wo dance		12H30 - 13H30 Power Yoga
13H00 - 13H30 Stretching	18h00 - 19h00 Yoga thérapeutique	18H00 - 18H30 Stretching	18H00 - 18H30 Renf. musc.	17H30 - 18H30 Latino		
16H30 - 17H00 Renf. musculaire	19H00 - 19H30 Relaxation anti-stress	18H30 - 19h00 Circ. training dyn.	18H30 - 18H45 Hit	18H30 - 19H30 Hatha Yoga		
17H00 - 17H30 Stretching	19H30 - 20H30 Yoga vinyasa	18H30 - 19H15 Zumba	19H45 - 19H00 Hit			
17H30 - 18H00 Fitness Ball		19H00 - 19h30 Circ. training dyn.	19H00 - 20H00 Pilates			
18H00 - 18H30 Renf. musculaire		19H15 - 20H00 Zumba	20H00 - 21H00 Pilates			
18h30 - 19H15 Zumba						
19H15 - 20H15 Wo dance						

## MÉMO :

- *Pensez à annuler les cours réservés auxquels vous ne pourrez pas participer.*
- *N'oubliez pas de badger lorsque vous arrivez. Cela nous permet d'adapter au mieux les cours à leur taux de fréquentation.*
- *Nous vous rappelons que l'usage de la serviette est indispensable sur les tapis et sur les appareils. En cas d'oubli, vous pouvez en louer une à Women's Fit.*

Nouveaux horaires : Lundi, mercredi et vendredi : 9h30 - 14h00 // 16h00 - 20h30 • Mardi et jeudi : 9h30 - 14h00 // 16h00 - 21h00 • Samedi 10h00-15h00 • dimanche 10h00-13h30