



# P L A N N I N G

## ATELIER

### LUNDI

Atelier

★ U'Fit RX <sup>ATELIER</sup>

18:15 - 19:00



### MERCREDI

Atelier

★ Conditionning <sup>ATELIER</sup>

18:30 - 19:15



### MARDI

Atelier

★ U'Crunch <sup>ATELIER</sup>

12:15 - 12:45



★ U'Crunch <sup>ATELIER</sup>

12:45 - 13:15



★ Conditionning <sup>ATELIER</sup>

18:00 - 18:45






### VENDREDI

Playground

★ Conditionning <sup>ATELIER</sup>

12:15 - 13:00



-  *Renforcement musculaire*
-  *Effort cardio vasculaire*
-  *Cours sur réservation*