

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
9h	Body Sculpt 45min						Yoga 45min				Pilates 60 min	
10h	Cardio 60min		Pump 60min				Renfo 60min		Stretching 30min	Core training 45min		Renfo Integr. 60 min
11h	Pilates 45min		Stretching 30min				Flow 45min		Stretching 30min		Biking 45min	
12h30	Cardio 45min		CAF 45min		Zumba 45min		Jump 45min		Cardio 45min	Yoga Dyn 45min Semaines paires		
15h	Pilates 60 min						Gym douce 60 min					
16h									Pilates 60 min			
17h	Circuit Abdos 30 min											
17h30	TRX 45min	Cross.T 45min	Aéro 45min	A.F 45min	Pump 45min		Step 45min		Biking 45min			
18h30	Step 45min	BodyArt 60min	Pump 45min	Yoga Yin 60min	Biking 45min	Mobil. 45min	Zumba 45min	Yoga Dyn 60min	TRX 45min	Pilates ring 45min		
19h30	Training 45min	Pilates 45min	Biking 45min		CAF 45min	Yoga Doux 60min	Training 45min	Mobil. 45min				
20h30			CAF 30min									
Rayonne Respire & Rayonne Garde d'enfants												

 Rayonne

 Respire & Rayonne

 Garde d'enfants