

# A PARTIR DU 10 SEPTEMBRE 2018

## LUNDI

9H30 45'

CIRCUIT  
TRAINING



Débutant

17H45 45'

TOTAL  
SILHOUETTE

18H30 45'

LES MILLS  
SH'BAM

19H15 1H

LES MILLS  
BODYPUMP

## MARDI

9H30 45'



Débutant

14H15 45'

SPECIAL DOS

17H45 45'

ATHLETIC  
CARDIO

18H30 45'

TOTAL  
SILHOUETTE



VIBES  
Dance®

19H15 1H

## MERCREDI

9H30 45'

PILATES

17H45 30'

CAF

18H15 45'

STEP

19H 45'

CIRCUIT  
TRAINING

19H45 30'  
STRETCHING

## JEUDI

9H30 45'

BODY  
ZEN

13H45 1H30

MARCHE  
NORDIQUE

17H45 45'

GYM BALLON

18h30 30'

CIRCUIT  
TRAINING

19H 30'

CAF

19H30 45'  
STEP

## VENDREDI

9H30 30'

TRX

14H30 45'

GYM DOUCE  
ET  
STRETCHING

17H45 1H

LES MILLS  
BODYPUMP

18h45 1H

LES MILLS  
SH'BAM

VIBES  
Dance®

FITNESS  
BY Mercure

Parc des Bretonnières

37300 Joué Lès Tours

02 47 53 97 77

## SAMEDI

9H45 45'

TOTAL  
SILHOUETTE

10H30 40'

STRETCHING

 **La marche Nordique débutera le Jeudi 20 Septembre 2018.**