

PLANNING 2019

TOP FORM Avenue des Terres Noires 81370 St Sulpice Tél. : 05.63.41.10.01

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
T.B.C 9h30 – 10h15	STEP DEBT 9H30 – 10h15	BODY SCULPT 9h30 – 10h15	ZUMBA 9h30 – 10h15	BODYBARRE 9H30 – 10h30	STEP / ZUMBA 10h00 – 10h45
L.I.A. DEBT 10h15 – 11h00	PILATES 10h15 – 11h00	GYM POSTURALE 10h15 – 11h00	A.F 10h15 – 10h45	STRETCHING 10h30 – 11h00	BODY BARRE 11h00 – 12h00
			PILATES 10h45 – 11h30		STRETCHING 12h00 – 12h15
C.A.F 12h30 – 13h15	BODY BARRE 12h30 – 13h15		BODY SCULPT 12h30 – 13h15		
STEP INT 18h15 – 19h00	C.A.F 18h15 – 19h00	BODY BARRE 18h15 – 19h15	LIA INT 18h15 – 19h00	STEP DEBT 18h15 – 19h00	
BODYBARRE 19h00 – 20h00	AERO JUMP 19h00 – 19h45	T.B.C 19h15 – 20H00	C.A.F 19h00 – 19h45	BODY BARRE 19h00 – 20h00	
ZUMBA / Strong by Zumba 20h00 – 20h45	BODY BARRE 19h45 – 20h45	BODY CONDITIONING 20h00 – 20H45	MIX DANCE 19h45 – 20h30	HILO 20h00 – 20H45	



Formule Multi activités

Hammam & Sauna



OUVERT 7J/7 - DE 6H00 À 22H00