

CHATEAU D'HEM FITNESS CLUB

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9h45-10h45 	9h45-10h30 Body Sculpt		9h45-10h30 Abdos Fessiers	9h45-10h45 	9h30-10h15 Body Sculpt	10h00-11h00 
	9h45-10h45 9h45-10h15 : Cuisses fessiers 10h15-10h45 : Abdos Taille	10h30-11h00 Stretching		10h30-11h00 Stretching		10h15-11h15 	11h00-12h00 





MIDI	12h30-13h15 Abdos Fessiers	12h30-13h15 	12h30-13h15 	12h30-13h15 	12h30-13h15 Body Sculpt Stretching
------	-------------------------------	--	--	---	--

A-MIDI	14h15-15h00 Body Sculpt	15h15-16h00 
--------	----------------------------	--

14h15-15h00 Abdos Fessiers	15h15-16h00 
-------------------------------	---

SOIREE SALLE 1	17h30-18h15 Body Sculpt	17h30-18h15 Abdos Fessiers	17h30-18h00 Cuisses Fessiers	17h30-18h15 	17h30-18h00 Abdos Taille
	18h15-19h00 Step pour tous	18h15-19h15 	18h00-18h30 Abdos Taille	18h15-19h00 Abdos Fessiers	18h00-18h30 Cuisses Fessiers
	19h00-20h00 	19h15-20h15 	18h30-19h30 Step pour Tous	19h15-20h15 	18h30-19h30 
	20h00-20h45 		19h30-20h30 		19h30-20h30

SOIREE SALLE 2	18h15-19h15 	18h15-19h15 	18h30-19h30 	18h15-19h15 	18h45-19h45 
	19h15-20h15 	19h30-20h30 		19h30-20h30 	19h30-20h30

SOIREE SALLE 3		19h15-20h15 		18h15-19h15 	18h00-18h45 
	20h00-20h45 cuisses abdos fessiers			19h15-20h15 	

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi, mardi, jeudi, vendredi

9h30 - 21h00

Mercredi

12h00 - 21h00

Samedi

9h00 - 12h30

Dimanche

9h30 - 12h00