

SQY Park

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDESDI
11:30 14:00	Inscriptions, Coaching et Conseils personnalisés 11:30-12:15 & 13:45-14:00				
	Circuit Training 12:15 – 13:00	Pilates 12:15 – 13:00	Body Barre 12:15 – 13:00	HIIT 12:15 – 13:00	Body Sculpt 12:15 – 13:00
	HIIT 13:00 – 13:30	CAF 13:00 – 13:45	Spécial Abdos 13:00 – 13:30	Pilates 13:00 – 13:45	Circuit Training 13:00 – 13:30
17:00 20:00	Inscriptions, Coaching et Conseils personnalisés 17:00-18:15 & 19:30 – 20:15				
	Fermé	HIIT 17:45 – 18:30	Fermé	Body Barre 17:45 – 18:30	Fermé
		Stretching 18:30 – 19:15		CAF 18:30 – 19:15	

Intensité supérieure

Intensité modérée