


DAMALIS *Le Club*

MUSCU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H00 - 09H00 ACCÈS PREMIUM	7H00 - 09H00 ACCÈS PREMIUM	7H00 - 09H00 ACCÈS PREMIUM	7H00 - 09H00 ACCÈS PREMIUM	7H00 - 09H00 ACCÈS PREMIUM	7H - 13H30 ACCÈS PREMIUM	7H - 13H30 ACCÈS PREMIUM
9H15 - 10H00 WOD	9H15 - 10H00 GYM DU DOS	9h15 - 10h TRX	9h15 - 10h00 CIRCUIT TRAINING	9h15 - 10h00 WOD		
10H - 12H COACHING INDIV ACCÈS LIBRE	10H - 12H COACHING INDIV ACCÈS LIBRE	10H - 12H COACHING INDIV ACCÈS LIBRE	10H - 12H COACHING INDIV ACCÈS LIBRE	10H - 12H COACHING INDIV ACCÈS LIBRE		
14H - 18H00 COACHING INDIV ACCÈS LIBRE	14H - 18H00 COACHING INDIV ACCÈS LIBRE	14H - 18H00 COACHING INDIV ACCÈS LIBRE	14H - 18H00 COACHING INDIV ACCÈS LIBRE	14H - 18H00 COACHING INDIV ACCÈS LIBRE		
18H15 - 20H SPE HALTERO	18H30 - 19H15 WOD	18H15 - 20H SPE HALTERO	18H15 - 19H00 TRX	17H- 19H00 SPE HALTERO		



eversports

DAMALIS *Le Club*

FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15 - 10h PILATES	9h15 - 10h MOBILITY TRAINING	9h15 - 10h STRETCHING	9h15-10h GYM DU DOS	9h15 - 10h PILATES
12h30 - 13h CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 - 13h HIIT TRAINING	12h30 - 13h CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 - 13h CIRCUIT TRX	12h30 - 13h15  ZUMBA
17h45 - 18h30 PILATES	17h45 - 18h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18h00 - 18h30 TABATA	18H00- 18h30 RENFO FLASH	16h00 - 16h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE
18h45 - 19h30 CIRCUIT TRAINING	18H30 - 19H30 YOGA STRETCH	18H45 - 19H30  ZUMBA	18H45 - 19H30 PILATES	17h00 - 18h00 STRETCHING