




# # DAMALIS *Le Club*

## FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h15 - 10h <b>PILATES</b>	9h15 - 10h MOBILITY TRAINING	9h15 - 10h STRETCHING	9h15-10h GYM DU DOS	9h15 - 10h <b>PILATES</b>
12h30 - 13h CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 - 13h HIIT TRAINING	12h30 - 13h CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 - 13h <b>TABATA</b>	12h30 - 13h15 
17h45 - 18h30 <b>PILATES</b>	17h45 - 18h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18h00 - 18h30 <b>TABATA</b>	18H00- 18h45 <b>STRONG</b> NATION	16h00 - 16h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE
18h45 - 19h30 CIRCUIT TRAINING	18H30 - 19H30 YOGA STRETCH	18H45 - 19H30 	18H45 - 19H30 <b>PILATES</b>	17h00 - 18h00 STRETCHING

# # DAMALIS *Le Club*

## MUSCU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H00 - 09H00 ACCÈS PREMIUM	7H00 - 09H00 ACCÈS PREMIUM	7H00 - 09H00 ACCÈS PREMIUM	7H00 - 09H00 ACCÈS PREMIUM	7H00 - 09H00 ACCÈS PREMIUM		
9H15 - 10H00 <b>WOD</b>	9H15 - 10H00 GYM DU DOS	9h15 - 10h <b>TRX</b>	9h15 - 10h00 CIRCUIT TRAINING	9h15 - 10h00 <b>WOD</b>	7H - 13H30 ACCÈS PREMIUM	7H - 13H30 ACCÈS PREMIUM
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	 <b>eversports</b>	
18H15 - 20H <b>SPE HALTERO</b>	18H30 - 19H15 <b>WOD</b>	18H15 - 20H <b>SPE HALTERO</b>	18H00 - 18H45 <b>STRONG</b> NATION	17H- 19H00 <b>SPE HALTERO</b>		