

# PLANNING COURS

## Septembre à décembre 2023

Réservation obligatoire  
sur l'application Resamania  
[member.resamania/axesportsante](https://member.resamania/axesportsante)



MATIN

MIDI

SOIR

| LUNDI                                                          | MARDI                                                          | MERCREDI                                              | JEUDI                                                                   | VENDREDI                         | SAMEDI                               |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 09H15-10H00<br><b>CARDIO BRÛLE-GRAISSES</b> <small>NEW</small> | 09H15-10H00<br><b>C.A.F</b><br>Cuisses Abdos Fessier           | 09H15-10H00<br><b>PILATES</b>                         | 09H15-10H00<br><b>CARDIO BOXE</b> <small>NEW</small>                    | 09H15-10H00<br><b>TOTAL BODY</b> | 10H15-11H00<br><b>PILATES</b>        |
| 10H15-11H00<br><b>PILATES</b>                                  | 10H15-11H00<br><b>GYM DOUCE</b>                                | 10H15-11H00<br><b>STRETCHING</b>                      | 10H15-11H00<br><b>C.A.F</b><br>Cuisses Abdos Fessier                    | 10H15-11H15<br><b>YOGA</b>       | 11H15-12H00<br><b>CROSS TRAINING</b> |
| 12H30-13H15<br><b>C.A.F</b><br>Cuisses Abdos Fessier           | 12H15-13H15<br><b>YOGA</b>                                     | 12H30-13H15<br><b>PILATES</b>                         |                                                                         |                                  |                                      |
|                                                                |                                                                | 16H30-17H15<br><b>BOXE KIDS</b>                       |                                                                         |                                  |                                      |
| 17H30-18H15<br><b>GYM DOUCE</b>                                |                                                                | 17H30-18H15<br><b>SELF DEFENSE</b> <small>NEW</small> | 17H30-18H15<br><b>GYM DOUCE</b>                                         |                                  |                                      |
| 18H30-19H15<br><b>TOTAL BODY</b>                               | 18H30-19H15<br><b>PILATES</b>                                  | 18H30-19H15<br><b>DANSE LATINO</b>                    | 18H30-19H15<br><b>PUMP</b>                                              | 18H30-19H15<br><b>BIKING</b>     |                                      |
| 19H30-20H15<br><b>BIKING</b>                                   | 19H30-20H15<br><b>CARDIO BRÛLE-GRAISSES</b> <small>NEW</small> | 19H30-20H30<br><b>YOGA</b>                            | 19H30-20H15<br><b>BOXE sur sac</b><br>20H15-21H00<br><b>BOXE combat</b> | 19H30-20H15<br><b>PILATES</b>    |                                      |

**CHOISISSEZ VOTRE  
TYPE DE COURS :**

- **DOUX**
- **CARDIO**
- **RENFO**