

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H00						MS STRETCHING 9H30 - 10H15	
10H00	MS TRAINING 10H - 10H45		MS CAF 10H - 10H45		MS ATHLETIC 10H - 10H45	MS BOXING 10H15 - 11H	
11H00	PROGRAMME PERSONNALISÉ 11H - 11H20		PROGRAMME PERSONNALISÉ 11H - 11H20		PROGRAMME PERSONNALISÉ 11H - 11H20	MS TRAINING 11H15 - 12H00	
12H00		MS ATHLETIC 12H15 - 13H		MS TRAINING 12H15 - 13H			
13H00							
14H00							
15H00							
16H00							
17H00	MS ABDOS 17H40 - 18H		MS ABDOS 17H40 - 18H		MS ABDOS 17H40 - 18H		
18H00	MS CAF 18H - 18H45	MS TRAINING 18H - 18H45	MS ATHLETIC 18H - 18H45	MS CAF 18H - 18H45	MS TRAINING 18H - 18H45		
	PROGRAMME PERSONNALISÉ 18H50 - 19H10	PROGRAMME PERSONNALISÉ 18H50 - 19H10	PROGRAMME PERSONNALISÉ 18H50 - 19H10	PROGRAMME PERSONNALISÉ 18H50 - 19H10	PROGRAMME PERSONNALISÉ 18H50 - 19H10		
19H00	MS BOXING 19H15 - 20H	MS CAF 19H15 - 20H	MS BOXING 19H15 - 20H	MS ATHLETIC 19H15 - 20H	MS BOXING 19H15 - 20H		