















































































Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut
10h (60') GYM 	10h (60') C.F.S 	10h (60') GYM 	10h (60') LIA 	10h (60') Culture Physique 	10h (60') Renfo Hiit 	9h30 (60') Body Barre 	9h30 (60') Culture Physique 	9h30 (60') GYM 	9h30 (60') Body Zen 	10h (60') LIA 	9h30 (45') GYM 	10h (60') Body Sculpt 	
11h (30') Abdos taille 		11h (60') Culture Physique 	11h (60') PILATES 	11h (30') Abdo Taille 	11h (60') Biking 	10h30 (60') PILATES 	10h30 (60') LIA 	10h30 (60') PILATES 	10h30 (60') A.F.S 	11h (60') Culture Physique 	10h15 (45') GYM 	11h (60') C.A.F.S 	
11h30 (60') PILATES 		12h15 (45') Step 		11h30 (45') STRETCH 		11h30 (60') Body Zen 		11h30 (60') YOGA 	11h30 (45') Biking 	12h (45') PILATES 	11h (60') Biking 		
	17h30 (45') CAF 		17h30 (45') STRETCH 		16h15 (60') YOGA 		18h15 (45') PILATES 		17h30 (60') Biking 	13h (60') ZUMBA ZUMBA 		15h (60') Body Barre 	
18h (60') Body Barre 	18h15 (45') STRETCH 	18h15 (60') LIA 	18h15 (60') GYM 	17h15 (60') Body Barre 	17h15 (60') Body Sculpt 	19h (60') Body Camp 	19h (60') Step 	18h30 (60') Cross Training 		14h30 (90') YOGA 		16h (15') STRETCH 	
19h (60') JAM DANCE 	19h (45') Biking 	19h15 (45') A.F.S 	19h15 (60') YOGA 	18h15 (45') Cross Training 	18h15 (60') Biking 	20h (45') PILATES 	20h (30') STRETCH 	19h30 (90') MODERN JAZZ 					
		20h (45') Body Hiit 		19h (60') ZUMBA ZUMBA 									

	COURS DE DANSE		COURS DE RELAXATION
	COURS DE CARDIO Cours d'intensité forte Rythme cardio vasculaire élevé Dépense calorique importante		COURS DE RENFORCEMENT Cours d'intensité forte Rythme cardio vasculaire élevé

 **HORAIRE D'OUVERTURE DU LIBERTY**

Du lundi au vendredi de 9h00 à 22h00
Samedi, dimanche et jours fériés de 9h00 à 20h00

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut
10h (60') GYM 	10h (60') C.F.S 	10h (60') GYM 	10h (60') LIA 	10h (60') Culture Physique 		9h30 (60') Body Barre 	9h30 (60') Culture Physique 	9h30 (60') GYM 	9h30 (60') Body Zen 	10h (60') LIA 	9h30 (45') GYM 	10h (60') Body Sculpt 	
11h (30') Abdos taille 		11h (60') Culture Physique 	11h (60') PILATES 	11h (30') Abdo Taille 		10h30 (60') PILATES 	10h30 (60') LIA 	10h30 (60') PILATES 	10h30 (60') A.F.S 	11h (60') Culture Physique 	10h15 (45') GYM 	11h (60') C.A.F.S 	
11h30 (60') PILATES 		12h15 (45') Step 		12h (45') STRETCH 		11h30 (60') Body Zen 		11h30 (60') YOGA 	11h30 (45') Biking 	12h (45') PILATES 	11h (60') Biking 		
	17h30 (45') CAF 		17h30 (45') STRETCH 	16h15 (60') YOGA 		17h15 (45') PILATES 	17h (60') CAF 		17h30 (60') Biking 	13h (60') ZUMBA ZUMBA 		15h (60') Body Barre 	
18h (60') Body Barre 	18h15 (45') STRETCH 	18h15 (60') LIA 	18h15 (60') GYM 	17h15 (60') Body Barre 		18h (60') Body Camp 	18h (60') Step 1 	18h30 (60') Cross Training 		14h30 (90') YOGA 		16h (15') STRETCH 	
19h (60') JAM DANCE 	19h (45') Biking 	19h15 (45') A.F.S 	19h15 (60') YOGA 	18h15 (45') Cross Training 		19h (45') PILATES 	19h (30') STRETCH 	19h30 (90') MODERN JAZZ 					
		20h (45') Body Hiit 		19h (60') ZUMBA ZUMBA 									

	COURS DE DANSE		COURS DE RELAXATION
	COURS DE CARDIO Cours d'intensité forte Rythme cardio vasculaire élevé Dépense calorique importante		COURS DE RENFORCEMENT Cours d'intensité forte Rythme cardio vasculaire élevé

 **HORAIRES D'OUVERTURE DU LIBERTY**

Du lundi au vendredi de 9h00 à 22h00
Samedi, dimanche et jours fériés de 9h00 à 20h00

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut
10h (60') GYM	10h (60') C.F.S	10h (60') GYM	10h (60') LIA	10h (60') Culture Physique	10h (60') Renfo Hiit	9h30 (60') Body Barre	9h30 (60') Culture Physique	9h30 (60') GYM	9h30 (60') Body Zen	10h (60') LIA	9h30 (45') GYM	10h (60')	10h (60') Body Sculpt
11h (30') Abdos taille		11h (60') Culture Physique	11h (60') PILATES	11h (30') Abdo Taille	11h (60') Biking	10h30 (60') PILATES	10h30 (60') Step	10h30 (60') PILATES	10h30 (60') A.F.S	11h (60')	10h15 (45') GYM	11h (60')	11h (60') C.A.F.S
11h30 (60') PILATES		12h15 (45') Step		11h30 (45') STRETCH		11h30 (60') Body Zen		11h30 (60') YOGA	11h30 (45') Biking	12h (45') PILATES	11h (60') Biking		
	17h30 (45') CAF		17h30 (45') STRETCH		17h15 (60') YOGA		18h15 (45') PILATES		17h30 (60') Biking	13h (60') ZUMBA		15h (60') Body Barre	
18h (60') Body Barre	18h15 (45') STRETCH	18h15 (60') LIA	18h15 (60') GYM	18h15 (60') Body Barre	18h15 (60') Body Sculpt	19h (60') Body Camp	19h (60') Step	18h30 (60') Cross Training		14h30 (90') YOGA		16h (15') STRETCH	
19h (60') JAM DANCE	19h (45') Biking	19h15 (45') A.F.S	19h15 (60') YOGA	19h15 (45') Cross Training	19h15 (60') Biking	20h (45') PILATES	20h (30') STRETCH	19h30 (90') MODERN JAZZ					
		20h (45') Body Hiit		20h (60') ZUMBA									

■ COURS DE DANSE
 ■ COURS DE RELAXATION

■ COURS DE CARDIO
 ■ COURS DE RENFORCEMENT

Cours d'intensité forte
 Rythme cardio vasculaire élevé
 Dépense calorique importante

Cours d'intensité forte
 Rythme cardio vasculaire élevé

HORAIRE D'OUVERTURE DU LIBERTY

Du lundi au vendredi de 9h00 à 22h00
 Samedi, dimanche et jours fériés de 9h00 à 20h00

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut
10h (60') GYM	10h (60') C.F.S	10h (60') GYM	10h (60') LIA	10h (60') Culture Physique	10h (60') Renfo Hiit	9h30 (60') Body Barre	9h30 (60') Culture Physique	9h30 (60') GYM	9h30 (60') Body Zen	10h (60') LIA	9h30 (45') GYM	10h (60')	Body Sculpt
11h (30') Abdos taille		11h (60') Culture Physique	11h (60') PILATES	11h (30') Abdo Taille	11h (60') Biking	10h30 (60') PILATES	10h30 (60') ZUMBA	10h30 (60') PILATES	10h30 (60') A.F.S	11h (60') Culture Physique	10h15 (45') GYM	11h (60')	C.A.F.S
11h30 (60') PILATES		12h15 (45') Step		11h30 (45') STRETCH		11h30 (60') Body Zen		11h30 (60') YOGA	11h30 (45') Biking	12h (45') PILATES	11h (60') Biking		
	17h30 (45') CAF		17h30 (45') STRETCH		17h15 (60') YOGA		18h15 (45') PILATES		17h30 (60') Biking	13h (60') ZUMBA		15h (60') Body Barre	
18h (60') Body Barre	18h15 (45') STRETCH	18h15 (60') LIA	18h15 (60') GYM	18h15 (60') Body Barre	18h15 (60') Body Sculpt	19h (60') Body Camp	19h (60') Step	18h30 (60') Cross Training		14h30 (90') YOGA		16h (15') STRETCH	
19h (60') JAM DANCE	19h (45') Biking	19h15 (45') A.F.S	19h15 (60') YOGA	19h15 (45') Cross Training	19h15 (60') Biking	20h (45') PILATES	20h (30') STRETCH	19h30 (90') MODERN JAZZ					
		20h (45') Body Hiit		20h (60') ZUMBA									

■ COURS DE DANSE
■ COURS DE RELAXATION
■ COURS DE CARDIO
■ COURS DE RENFORCEMENT

Cours d'intensité forte
 Rythme cardio vasculaire élevé
 Dépense calorique importante

HORAIRE D'OUVERTURE DU LIBERTY

Du lundi au vendredi de 9h00 à 22h00
 Samedi, dimanche et jours fériés de 9h00 à 20h00

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut	Salle du bas	Salle du haut
10h (60') GYM 	10h (60') C.F.S 	10h (60') GYM 	10h (60') LIA 	10h (60') Culture Physique 	10h (60') Renfo Hiit 	9h30 (60') Body Barre 	9h30 (60') Culture Physique 	9h30 (60') GYM 	9h30 (60') Body Zen 	10h (60') LIA 	9h30 (45') GYM 	10h (60')	10h (60') Body Sculpt
11h (30') Abdos taille 		11h (60') Culture Physique 	11h (60') PILATES 	11h (30') Abdo Taille 	11h (60') Biking 	10h30 (60') PILATES 	10h30 (60') LIA 	10h30 (60') PILATES 	10h30 (60') A.F.S 	11h (60') Culture Physique 	10h15 (45') GYM 	11h (60')	11h (60') C.A.F.S
11h30 (60') PILATES 		12h15 (45') Step 		11h30 (45') STRETCH 		11h30 (60') Body Zen 		11h30 (60') YOGA 	11h30 (45') Biking 	12h (45') PILATES 	11h (60') Biking 		
	17h30 (45') CAF 		17h30 (45') STRETCH 		17h15 (60') YOGA 		18h15 (45') PILATES 		17h30 (60') Biking 	13h (60') ZUMBA ZUMBA		15h (60')	15h (60') Body Barre
18h (60') Body Barre 	18h15 (45') STRETCH 	18h15 (60') LIA 	18h15 (60') GYM 	18h15 (60') Body Barre 	18h15 (60') Body Sculpt 	19h (60') Body Camp 	19h (60') Step 1 	18h30 (60') Cross Training 		14h30 (90') YOGA 		16h (15')	16h (15') STRETCH
19h (45') Step 	19h (45') Biking 	19h15 (45') A.F.S 	19h15 (60') YOGA 	19h15 (45') Cross Training 	19h15 (60') Biking 	20h (45') PILATES 	20h (30') STRETCH 	19h30 (90') MODERN JAZZ 					
		20h (45') Body Hiit 		20h (60') ZUMBA ZUMBA									

COURS DE DANSE
 COURS DE RELAXATION

COURS DE CARDIO
 COURS DE RENFORCEMENT

Cours d'intensité forte
Rythme cardio vasculaire élevé
Dépense calorique importante
Cours d'intensité forte
Rythme cardio vasculaire élevé

HORAIRE D'OUVERTURE DU LIBERTY

Du lundi au vendredi de 9h00 à 22h00
Samedi, dimanche et jours fériés de 9h00 à 20h00