

























































| 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')<br>GYM          | 10h (60')<br>C.F.S     | 10h (60')<br>GYM              | 10h (60')<br>LIA       | 10h (60')<br>Culture Physique | 10h (60')<br>Renfo Hiit    | 9h30 (60')<br>Body Barre | 9h30 (60')<br>Culture Physique | 9h30 (60')<br>GYM             | 9h30 (60')<br>Body Zen | 10h (60')<br>LIA     | 9h30 (45')<br>GYM   | 10h (60')    | Body Sculpt   |
| 11h (30')<br>Abdos taille |                        | 11h (60')<br>Culture Physique | 11h (60')<br>Pilates   | 11H (30')<br>Abdo Taille      | 11h (60')<br>Biking        | 10h30 (60')<br>Pilates   | 10h30 (60')<br>LIA             | 10H30 (60')<br>PILATES        | 10h30 (60')<br>A.F.S   | 11h (60')<br>GYM     | 10H15 (45')<br>GYM  | 11h (60')    | C.A.F.S       |
| 11H30 (60')<br>Pilates    |                        | 12H15 (45')<br>Step           |                        | 11h30 (45')<br>Stretch        |                            | 11h30 (60')<br>Body Zen  |                                |                               | 11H30 (45')<br>Biking  | 12h (45')<br>Pilates | 11H (60')<br>Biking |              |               |
|                           | 17h30 (45')<br>CAF     |                               | 17h30 (45')<br>STRETCH | 17h15 (60')<br>PILATES        |                            |                          |                                |                               | 17h30 (60')<br>Biking  | 13H (60')<br>ZUMBA   |                     | 15H (60')    | Body Barre    |
| 18H (60')<br>Body Barre   | 18H15 (45')<br>STRETCH | 18h15 (60')<br>STEP           | 18H15 (60')<br>GYM     | 18H15 (60')<br>Body Barre     | 18h15 (60')<br>Body Sculpt | 18h15 (45')<br>Pilates   | 18h (60')<br>CAF               | 18h30 (60')<br>Cross Training |                        | 14h30 (90')<br>YOGA  |                     | 16h (15')    | STRETCH       |
| 19h (60')<br>JAM DANCE    | 19h (45')<br>Biking    | 19h15 (45')<br>A.F.S          | 19H15 (60')<br>YOGA    | 19h15 (45')<br>Cross Training | 19h15 (60')<br>Biking      | 19h (60')<br>Body Camp   | 19h (60')<br>Step 1            | 19H30 (90')<br>MODERN jazz    |                        |                      |                     |              |               |
|                           |                        | 20h (45')<br>Body Hiit        |                        | 20H (45')<br>ZUMBA            |                            | 20h (45')<br>PILATES     | 20h (30')<br>STRETCH           |                               |                        |                      |                     |              |               |





■ 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')<br>GYM<br>          | 10h (60')<br>C.F.S<br>       | 10h (60')<br>GYM<br>              | 10h (60')<br>LIA<br>       | 10h (60')<br>Culture Physique<br>   | 10h (60')<br>Renfo Hiit<br>      | 9h30 (60')<br>Body Barre<br> | 9h30 (60')<br>Culture Physique<br> | 9h30 (60')<br>GYM<br>               | 9h30 (60')<br>Body Zen<br> | 10h (60')<br>LIA<br>     | 9h30 (45')<br>GYM<br>   |              |               |
| 11h (30')<br>Abdos taille<br> |   | 11h (60')<br>Culture Physique<br> | 11h (60')<br>Pilates<br>   | 11h (30')<br>Abdo Taille<br>        | 11h (60')<br>Biking<br>          | 10h30 (60')<br>Pilates<br>   | 10h30 (60')<br>LIA<br>             | 10h30 (60')<br>PILATES<br>          | 10h30 (60')<br>A.F.S<br>   | 11h (60')<br>GYM<br>     | 10h15 (45')<br>GYM<br>  |              |               |
| 11h30 (60')<br>Pilates<br>    |   | 12h15 (45')<br>Step<br>           |   | 11h30 (45')<br>Stretch<br>          |   | 11h30 (60')<br>Body Zen<br>  |   | 11h30 (60')<br>YOGA<br>             | 11h30 (45')<br>Biking<br>  | 12h (45')<br>Pilates<br> | 11h (60')<br>Biking<br> |              |               |
|  | 17h30 (45')<br>CAF<br>       |  | 17h30 (45')<br>STRETCH<br> | 17h15 (60')<br>YOGA<br>             |   |   |   |  | 17h30 (60')<br>Biking<br>  | 13h (60')<br>ZUMBA<br>ZUMBA   | 14h30 (90')<br>YOGA<br> |              |               |
| 18h (60')<br>Body Barre<br> | 18h15 (45')<br>STRETCH<br> | 18h15 (60')<br>LIA<br>          | 18h15 (60')<br>GYM<br>   | 18h15 (60')<br>Body Barre<br>     | 18h15 (60')<br>Body Sculpt<br> | 18h15 (45')<br>Pilates<br> | 18h (60')<br>CAF<br>             | 18h30 (60')<br>Cross Training<br> |   |   |  |              |               |
| 19h (60')<br>JAM DANCE<br>  | 19h (45')<br>Biking<br>    | 19h15 (45')<br>A.F.S<br>        | 19h15 (60')<br>YOGA<br>  | 19h15 (45')<br>Cross Training<br> | 19h15 (60')<br>Biking<br>      | 19h (60')<br>Body Camp<br> | 19h (60')<br>Step 1<br>          |  |   |   |  |              |               |
|  |   | 20h (45')<br>Body Hiit<br>      |   | 20h (45')<br>ZUMBA<br>ZUMBA  |   | 20h (45')<br>PILATES<br>   | 20h (30')<br>STRETCH<br>         |  |   |   |  |              |               |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|  | COURS DE DANSE   |  | COURS DE RELAXATION  |
|  | COURS DE CARDIO<br>Cours d'intensité forte<br>Rythme cardio vasculaire élevé<br>Dépense calorique importante |  | COURS DE RENFORCEMENT<br>Cours d'intensité forte<br>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')<br>GYM<br>          |                            | 10h (60')<br>GYM<br>              | 10h (60')<br>LIA<br>       | 10h (60')<br>Culture Physique<br> |                                | 9h30 (60')<br>Body Barre<br> |               | 9h30 (60')<br>Body Zen<br>        |                           |              |               |              |               |
| 11h (30')<br>Abdos taille<br> |                            | 11h (60')<br>Culture Physique<br> | 11h (60')<br>Pilates<br>   | 11h (30')<br>Abdo Taille<br>      |                                | 10h30 (60')<br>Pilates<br>   |               | 10h30 (60')<br>Pilates<br>        |                           |              |               |              |               |
| 11h30 (60')<br>Pilates<br>    |                            | 12h15 (45')<br>Step<br>           |                            | 11h30 (45')<br>Stretch<br>        |                                | 11h30 (60')<br>Body Zen<br>  |               | 11h30 (60')<br>YOGA<br>           |                           |              |               |              |               |
|                               | 17h30 (45')<br>CAF<br>     |                                   | 17h30 (45')<br>STRETCH<br> | 17h15 (60')<br>YOGA<br>           |                                |                              |               |                                   | 17h30 (60')<br>Biking<br> |              |               |              |               |
| 18h (60')<br>Body Barre<br>   | 18h15 (45')<br>STRETCH<br> | 18h15 (60')<br>LIA<br>            | 18h15 (60')<br>GYM<br>     | 18h15 (60')<br>Body Barre<br>     | 18h15 (60')<br>Body Sculpt<br> | 18h (60')<br>CAF<br>         |               | 18h30 (60')<br>Cross Training<br> |                           |              |               |              |               |
| 19h (60')<br>JAM DANCE<br>    | 19h (45')<br>Biking<br>    | 19h15 (45')<br>A.F.S<br>          | 19h15 (60')<br>YOGA<br>    | 19h15 (45')<br>Cross Training<br> | 19h15 (')<br>Biking<br>        | 19h (60')<br>Step 1<br>      |               |                                   |                           |              |               |              |               |
|                               |                            | 20h (45')<br>Body Hiit<br>        |                            | 20h (45')<br>ZUMBA<br>ZUMBA<br>   |                                | 20h (30')<br>STRETCH<br>     |               |                                   |                           |              |               |              |               |

■ 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