

ABONNEMENT
PRIVILEGE
TEMPO
MATINEE

L'APPART OPERA • PLANNING 2013 • 51 COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H							
7H							
8H							
9H							
10H	9h30 - 10h15 Cuisses Abdos Fessiers	9h30 - 10h15 Pilates	9h30 - 10h15 ZUMBA	9h30 - 10h15 Cuisses - Abdos - Fessiers	9h30 - 10h15 Pilates	9h30 - 10h15 Cuisses - Abdos - Fessiers	
11H	10h15 - 11h00 Pilates	10h15 - 11h00 BODYPUMP	10h15 - 11h00 Yoga	10h15 - 11h00 BODYCOMBAT	10h15 - 10h45 Abdos - Fessiers	10h15 - 11h00 BODYCOMBAT	
11H30	11h00 - 11h45 L'Appart Training	11h00 - 11h45 Cuisses - Abdos - Fessiers		11h00 - 11h45 BODYPUMP	11h00 - 11h45 TRX	11h00 - 12h00 BODYPUMP	
12H						12h00 - 12h30 Stretching	
13H	12h30 - 13h30 BODYPUMP	12h30 - 13h15 Step	12h30 - 13h15 Cuisses - Abdos - Fessiers	12h30 - 13h15 BODYCOMBAT	12h30 - 13h15 BODYCOMBAT	12h30 - 13h15 ZUMBA	
14H		13h15 - 13h45 Abdos - Fessiers	13h15 - 13h45 Stretching	13h15 - 13h45 Abdos - Fessiers	13h15 - 13h45 Abdos - Fessiers		
15H							
15H30	15h00 - 15h45 Cuisses - Abdos - Fessiers		15h00 - 15h45 TRX	15h00 - 15h45 Yoga			
16H							
17H							
18H	17h30 - 18h15 Cuisses - Abdos - Fessiers	17h30 - 18h15 Cuisses - Abdos - Fessiers	17h30 - 18h15 Initiation Step	17h30 - 18h30 BODYPUMP	17h30 - 18h30 BODYPUMP		
19H	18h15 - 19h00 Step	18h15 - 19h15 BODYPUMP	18h15 - 19h00 Cuisses - Abdos - Fessiers	18h30 - 19h15 BODYCOMBAT	18h30 - 19h15 BODYCOMBAT		
20H	19h00 - 19h45 BODYCOMBAT	19h15 - 20h15 BODYCOMBAT	19h00 - 20h00 BODYPUMP	19h15 - 20h00 Cuisses - Abdos - Fessiers	19h15 - 20h00 Step		
21H	20h00 - 20h45 ZUMBA	20h15 - 20h45 Stretching	20h00 - 20h45 ZUMBA	20h00 - 20h45 Pilates	20h00 - 20h45 ZUMBA		
22H							
23H00							

NOTE :
Le libre-accès est disponible au club L'Appart République (20m de L'Appart Opéra). Munissez-vous impérativement de votre badge pour entrer.