

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MATIN						
9H		Pilates Mat (Débutant) S2 9h30 / 60 min	Yoga S3 9h00 / 60 min		Abdos S3 9h30 / 30 min	Abdos Fessiers S3 9h30 / 30 min	
10H		Zumba S1 10h00 / 60 min	Circuit Féminin 10h00 / 60 min		Fessiers S3 10h00 / 30 min	Poitrine Bras Dos S3 10h00 / 30 min	Abdos Fessiers S3 10h00 / 30 min
		Pilates Mat (Intermédiaire) S2 10h30 / 60 min			Poitrine Bras Dos S3 10h30 / 30 min	Body Balance S3 10h30 / 60 min	Poitrine Bras Dos S3 10h30 / 30 min
11H	TRX S1 11h30 / 45 min	Abdos Fessiers S1 11h45 / 30 min	Gym Spécial Dos S1 11h30 / 30 min	Culture Physique S3 11h30 / 45 min	Body Balance S3 11h00 / 45 min	Body Pump S3 11h30 / 60 min	Total Body Conditioning S3 11h00 / 45 min
					Zumba S3 11h45 / 45 min	TRX S1 11h30 / 45 min	Stretching S3 11h45 / 30 min
	MIDI						
12H	Abdos Taille S1 12h15 / 30 min	Body Pump S3 12h00 / 45 min	Stretching S1 12h00 / 30 min	Poitrine Bras Dos S3 12h15 / 30 min	Culture Physique S3 12h30 / 45 min	RPM S1 12h15 / 60 min	
	Stretching S1 12h45 / 30 min	Poitrine Bras Dos S1 12h15 / 30 min	RPM S1 12h30 / 60 min	TRX S3 12h45 / 45 min		Cuisses Abdos Fessiers S3 12h30 / 30 min	
		Body Balance S3 12h45 / 60 min					
		RPM S1 12h45 / 60 min					
13H	Pilates Mat (Débutant) S3 13h15 / 60 min			Abdos Fessiers S3 13h30 / 30 min		Abdos Taille S3 13h00 / 30 min	

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

APRES-MIDI / SOIR

14H							Body Pump S3 14h30 / 60 min
15H							Body Combat S3 15h30 / 60 min
16H							Sh'Bam S3 16h30 / 60 min
18H	Culture Physique S3 18h00 / 45 min	Cuisses Abdos Fessiers S3 18h00 / 45 min	Abdos Fessiers S1 18h30 / 30 min	Step (Initiation) S3 18h00 / 30 min			
	Abdos Fessiers S3 18h45 / 30 min	LIA S3 18h45 / 45 min		Step (Débutant) S3 18h30 / 45 min			
19H	Body Balance S3 19h15 / 60 min	Body Pump S3 19h30 / 60 min	Body Balance S1 19h00 / 60 min	RPM S1 19h00 / 60 min	Zumba S3 19h00 / 60 min		
	Cross Training S2 19h30 / 45 min		Body Pump S3 19h00 / 60 min	Body Attack S3 19h15 / 60 min			
20H	Zumba S3 20h15 / 60 min		Abdos Fessiers S3 20h00 / 30 min	Body Balance S1 20h00 / 60 min	Zumba Toning S3 20h00 / 30 min		
			TRX S1 20h00 / 45 min	Stretching S3 20h15 / 45 min			
			Body Combat S3 20h30 / 60 min				
			TRX S1 20h45 / 45 min				
21H	Stretching S3 21h15 / 30 min						

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MATIN						
9H			Initiation à la Danse S2 9h45 / 45 min			Initiation à la Danse S2 9h45 / 45 min Karaté (Ados) S3 9h45 / 90 min	
10H						Danse Classique (Niveau 1) S2 10h30 / 60 min	
11H						Mini Judo S3 11h15 / 45 min	
	MIDI						
12H		Full Contact (Ados) S3 12h30 / 60 min	Full Contact (Ados) S3 12h30 / 60 min			Judo (Niveau 1) S3 12h00 / 60 min	
13H			Full Contact (Juniors) S3 13h30 / 60 min			Judo (Niveau 2) S3 13h00 / 60 min	
			Kung Fu (Niveau 1) S3 13h30 / 60 min			Danse Classique (Niveau 2) S2 13h15 / 60 min	
			Modern Jazz (Niveau 1) S2 13h30 / 60 min			Modern Jazz (Niveau 1) S2 13h30 / 60 min	

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

APRES-MIDI / SOIR

14H			Ado Cardio S1 14h00 / 60 min			Judo (Niveau 3) S3 14h00 / 60 min
			Danse Classique (Niveau 1) S2 14h30 / 60 min			Danse Classique (Niveau 3) S2 14h15 / 60 min
			Kung Fu (Niveau 2) S3 14h30 / 60 min			Ado Cardio S1 14h30 / 60 min
			Modern Jazz (Niveau 2) S2 14h30 / 60 min			Modern Jazz (Niveau 2) S2 14h30 / 60 min
15H	Judo (Niveau 1) S3 15h15 / 75 min	Ado Cardio S1 15h00 / 60 min		Mini Judo S3 15h15 / 45 min	Mini Judo S3 15h00 / 45 min	
	Judo (Niveau 2) S3 15h15 / 75 min	Danse Classique (Niveau 2) S2 15h30 / 60 min			Danse Classique (Niveau 4) S2 15h30 / 60 min	
	Eveil à la Danse S2 15h30 / 45 min	Initiation à la Danse S2 15h30 / 45 min			Danse Classique (Ados) S2 15h30 / 60 min	
		Judo (Niveau 1) S3 15h30 / 60 min			Eveil à la Danse S2 15h30 / 45 min	
16H	Initiation à la Danse S2 16h15 / 45 min	Ado Cardio S1 16h00 / 60 min	Mini Judo S3 16h45 / 30 min	Judo (Niveau 1) S3 16h00 / 60 min	Initiation à la Danse S2 16h15 / 45 min	
	Mini Judo S3 16h30 / 30 min	Eveil à la Danse S2 16h15 / 45 min			Kung Fu (Niveau 1) S3 16h45 / 60 min	
		Danse Classique (Niveau 3) S2 16h30 / 60 min				
		Mini Judo S3 16h30 / 30 min				
17H	Danse Classique (Niveau 1) S2 17h00 / 60 min	Danse Classique (Niveau 2) S2 17h00 / 60 min	Judo (Niveau 2) S3 17h00 / 75 min	Modern Jazz (Niveau 1) S2 17h00 / 60 min	Danse Classique (Niveau 1) S2 17h00 / 60 min	Yoga Enfant S1 17h00 / 60 min
	Karaté (Juniors) S3 17h00 / 60 min	Judo (Niveau 1) S3 17h00 / 60 min	Judo (Niveau 3) S3 17h00 / 75 min	Judo (Niveau 2) S3 17h15 / 60 min	Judo (Niveau 2) S3 17h00 / 60 min	Krav Maga (Ados) 17h45 / 90 min
	Modern Jazz (Niveau 1) S2 17h00 / 60 min	Modern Jazz (Niveau 2) S2 17h00 / 60 min	Modern Jazz (Ados) S2 17h00 / 60 min	Judo (Niveau 3) S3 17h15 / 60 min	Modern Jazz (Niveau 3) S2 17h00 / 60 min	
			Modern Jazz (Niveau 3) S2 17h00 / 60 min			
		Danse Classique (Niveau 4) S2 17h30 / 60 min				

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

APRES-MIDI / SOIR

18H	Krav Maga (Ados) 18h00 / 90 min	Full Contact (Ados) S3 18h00 / 75 min	Modern Jazz (Niveau 4) S2 18h00 / 60 min	Full Contact (Ados) S3 18h00 / 90 min	Danse Classique (Niveau 4) S2 18h00 / 60 min
	Zumba (Ados) S1 18h00 / 60 min		Judo (Ados) S3 18h15 / 75 min	Modern Jazz (Ados) S2 18h00 / 60 min	Danse Classique (Ados) S2 18h00 / 60 min
				Karaté (Ados) S3 18h15 / 60 min	Judo (Ados) S3 18h00 / 75 min
				Karaté (Juniors) S3 18h15 / 60 min	Zumba (Ados) S1 18h00 / 60 min
19H		Karaté (Ados) S3 19h15 / 75 min	Karaté (Ados) S3 19h15 / 75 min		
20H		Karaté (Ados) S3 20h30 / 75 min	Karaté (Ados) S3 20h30 / 75 min	Kung Fu (Ados) S3 20h30 / 90 min	
		Krav Maga (Ados) 20h30 / 90 min			
21H			Kung Fu (Ados) S3 21h00 / 75 min		