

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MATIN						
9H	Abdos Fessiers S1 9h00 / 30 min		Culture Physique S1 9h00 / 45 min		Pilates Mat (Débutant) S2 9h00 / 60 min	Abdos Fessiers S1 9h30 / 30 min	Abdos Fessiers S2 9h30 / 30 min
	Pilates Mat (Débutant) S1 9h30 / 45 min		Abdos Fessiers S1 9h45 / 30 min				
10H	Body Balance S1 10h15 / 60 min		Poitrine Bras Dos S1 10h15 / 30 min		Pilates Mat (Intermédiaire) S2 10h00 / 60 min	RPM S2 10h00 / 60 min	Poitrine Bras Dos S2 10h00 / 30 min
			Stretching S1 10h45 / 30 min				RPM S2 10h30 / 60 min
11H	TRX 11h00 / 60 min		Circuit Omnia 11h00 / 60 min	Circuit Omnia 11h00 / 60 min		Zumba S2 11h00 / 60 min	Circuit Omnia 11h30 / 60 min
	MIDI						
12H	Abdos Fessiers S2 12h00 / 30 min	Abdos Taille S2 12h00 / 30 min	RPM S2 12h15 / 60 min	Culture Physique S1 12h00 / 45 min	Abdos Fessiers S2 12h30 / 30 min	Body Pump S1 12h00 / 60 min	Body Pump S1 12h30 / 60 min
	Poitrine Bras Dos S2 12h30 / 30 min	RPM S2 12h30 / 60 min		Boot Camp S1 12h45 / 45 min			
13H	Bike S2 13h00 / 60 min	Cuisses Abdos Fessiers S2 13h30 / 30 min	Cuisses Abdos Fessiers S2 13h15 / 30 min	Stretching S1 13h30 / 30 min	Poitrine Bras Dos S2 13h00 / 30 min		Boot Camp S1 13h30 / 60 min
					Stretching S2 13h30 / 30 min		
	APRES-MIDI / SOIR						
17H					Abdos Taille S1 17h00 / 30 min		
					Cuisses Abdos Fessiers S1 17h30 / 30 min		
18H	RPM S2 18h15 / 60 min	Culture Physique S1 18h00 / 45 min	Body Pump S1 18h00 / 60 min	Pilates Mat (Débutant) S2 18h00 / 45 min	Body Balance S1 18h00 / 60 min		
		Abdos Fessiers S1 18h45 / 30 min	Yoga S2 18h00 / 60 min	Pilates Mat (Intermédiaire) S2 18h45 / 45 min	RPM S2 18h00 / 60 min		
19H	Body Pump S1 19h15 / 45 min	Poitrine Bras Dos S1 19h15 / 30 min	RPM S2 19h00 / 60 min		Body Pump S1 19h00 / 60 min		
		Body Pump S1 19h45 / 60 min			Yoga S2 19h00 / 60 min		
20H	Abdos Fessiers S1 20h00 / 30 min	Stretching S1 20h45 / 30 min	Body Balance S1 20h00 / 60 min		Circuit Omnia 20h00 / 60 min		
	Zumba S1 20h30 / 60 min						

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATIN

10H

Initiation à la Danse S1

10h00 / 45 min

Modern Jazz (Niveau 1) S1

10h45 / 60 min

MIDI

13H

Ado Cardio

13h00 / 60 min

APRES-MIDI / SOIR

14H

Ado Cardio

14h00 / 60 min

16H

Mini Kung Fu S1

16h15 / 45 min

Ado cardio

16h30 / 60 min

17H

Modern Jazz (Niveau 1) S1

17h00 / 60 min

Kung Fu (Juniors)

17h00 / 60 min

Kung Fu (Juniors)

17h00 / 60 min

Ado cardio

17h30 / 60 min