

LUNDI      MARDI      MERCREDI      JEUDI      VENDREDI      SAMEDI      DIMANCHE

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Enfants	<b>FIT KIDS 6 - 13 ans</b> (45 mn)						14h15	
	<b>ZUMBA KIDS 6 - 13 ans</b> (45 mn)						15h00	
	<b>ZEN KIDS 6 - 13 ans</b> (45 mn)						15h45	
Détente et bien être	<b>BODY BALANCE</b> (45 mn)	12h45 17h45	9h15 19h15	9h45 19h00	13h15 16h45	19h15	10h45	12h00 17h00
	<b>BODY ART</b> (60 mn)						16h45	
	<b>MEDITATION</b> <span style="color: red;">NEW</span> (45 mn)			20h15	20h15			
	<b>PILATES</b> (45 mn) (60 mn)*	10h15 16h45*	19h15*	16h30	9h00 19h15	12h15*	12h00*	14h15*
	<b>STRETCHING</b> (45 mn)	11h30	10h30	11h00 13h30	11h00	11h00 13h45	9h45	9h45 13h00
		15h30	13h45 15h45 17h00 21h00	15h00	15h30	15h45 17h00	18h00	18h15
	<b>YOGA - ASHTANGA YOGA</b> (45 mn)	9h00						
	<b>YOGA - HATHA YOGA</b> (45 mn) (60 mn)*			11h00				11h00*
	<b>YOGA - POWER FLOW</b> <span style="color: red;">NEW</span> (45 mn)					20h30		15h45
	<b>YOGA - STRALA YOGA</b> (45 mn)					10h15		
Team Training ZEN (15 personnes)	<b>BODY BALANCE</b> (45mn)		18h15		19h15			
	<b>TEAM MEDITATION</b> (45mn)			20h15	20h15			
	<b>TEAM PILATES</b> (45mn)		12h00 17h00		18h15	18h30		
	<b>TEAM YOGA - ASHTANGA YOGA</b> (45 mn)	12h15						
	<b>TEAM YOGA - HATHA YOGA</b> (45 mn)			19h00				
	<b>TEAM YOGA - STRALA YOGA</b> (45 mn)					17h15		
Renforcement musculaire	<b>ABDOS CUISSES FESSIERS</b> (45 mn)	11h15 14h15	9h30 12h15 16h00 20h15	9h45 15h45	14h30	16h15	9h00	16h45
	<b>CORE TRAINING</b> (30mn)		13h15		13h15			
	<b>BODY PUMP</b> (45 mn)	12h15	7h30 17h00	12h15 17h00	7h30 12h15	17h00	11h00 15h30	11h00 15h30
	<b>CULTURE PHYSIQUE</b> (45 mn)	19h00	14h45		19h30	9h00 15h00		9h00
	<b>CX WORX</b> (30 mn)	8h30 13h15		13h30	11h15		13h00	12h15
			18h15 21h00	18h00	17h15	19h15		16h45
Aquatique	<b>AQUA COMBAT</b> (45mn)	18h00	12h45	19h15	12h45 19h15	11h30	19h15	18h00
	<b>AQUA DYNAMIC</b> (45 mn)	10h15	9h00	18h00	11h30	19h15	10h15	9h00
	<b>AQUA GYM</b> (45 mn)	9h00	18h00	9h00	10h15	16h45	9h00	
	<b>AQUA IMPACT</b> (45 mn)	12h45	19h15	11h30	18h00	12h45	11h30 18h00	12h45 19h15
	<b>AQUA POWER</b> (45 mn)		16h45		9h00	9h00	12h45	16h45
	<b>AQUA SCULPT</b> (45 mn)	11h30 19h15	10h15	12h45	16h45	18h00	16h45	10h15
	<b>AQUA WORK</b> (45 mn)	16h45	11h30	10h15 16h45		10h15		11h30
Cardio	<b>BODY ATTACK</b> (45 mn) (60 mn)*	12h30 17h00 20h30*	17h00 19h30*	12h15 17h00 19h30*	12h15 18h45	18h00*	9h45 14h30	9h45 14h15
	<b>BODY COMBAT</b> (45 mn) (60 mn)*	20h15*	12h15 18h15	18h15	20h00		15h45*	15h30
	<b>LIA</b> (45 mn)				17h30 i	19h30 i	12h15i	
	<b>LIA DANCE</b> (45 mn)	19h30						
	<b>RPM</b> (45 mn)	7h30 12h15 19h00 20h15	12h15 18h00 19h15	7h30 12h15 18h15 19h45	12h15 19h00 20h15	12h15	9h45 11h00 16h45	10h00 11h15 i 16h45
	<b>SPRINT</b> (30 mn)	18h00		17h30	18h00	17h15	12h15	9h00 15h45
	<b>STEP</b> (45 mn)			17h45 d	18h15 i		11h00 i	13h00 d
	<b>STEP DANCE</b> (45 mn)	18h15				18h15 i		

Difficulté des cours :

d débutant

i intermédiaire

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

suite du planning au verso



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Danse	<b>BODY JAM</b> (45 mn)	19h30	18h15	19h30		12h15 19h15		14h15
	<b>DANCE HALL HIP HOP</b> (90 mn)			20h15	20h30			
	<b>SALSA</b> (45 mn)					20h15 d 21h15 i		
	<b>SH'BAM</b> (45 mn)	18h15	12h30		12h15 18h00		13h15	
	<b>ZUMBA</b> (45 mn) (60 mn)*	20h45*		12h15 18h15		20h45*	18h15	14h00*
Team Training	<b>FIT PRO</b> (45 mn)	19h15				19h00		
	<b>GRIT CARDIO</b> (30 mn)	11h30		11h15	8h15	11h15	13h30	
	<b>GRIT FORCE</b> (30 mn)	12h15		19h00		17h00	12h15	13h30
	<b>GRIT ATHLETIQUE</b> (30 mn)			17h00	10h45 18h15			
	<b>HBX BOXING</b> (45 mn)	18h00	19h15	12h15		12h15		
	<b>HBX FUSION</b> (45 mn)		12h15 18h00	20h15	17h15			
	<b>TRX</b> (30 mn)	19h15	19h15 20h15	18h15 19h15		18h15		
	<b>LADY BOXE</b> (45 mn)	20h30				18h00		
	<b>WOD (workout of the day)</b> Crosstraining <b>NEW</b> (45 min)	12h15 18h15 19h15	11h00 18h15	10h15 18h15	12h15 18h15 19h15 20h15	12h15 18h15 20h15	11h15 14h15	11h15 13h15 14h15
	<b>ICAROS</b> <b>NEW</b> (30 min)	18h00 18h30 19h00 19h30	12h00 12h30 17h00 17h30 18h00 18h30 19h00 19h30	12h00 12h30 17h00 17h30 19h00 19h30	12h00 12h30 17h00 17h30 18h00 18h30 19h00 19h30	13h00 13h30 18h00 18h30	10h00 10h30 13h00 13h30 14h00 14h30	10h00 10h30 14h00 14h30
<b>TEAM TRAINING plateau</b> sur rendez-vous	8h00 à 20h00					9h00 à 17h00		
Running	<b>RUN IN</b> (45 mn)	18h15	12h15	12h15	19h15		11h15	
	<b>RUN OUT</b> (60min)							11h00
	<b>PERMANENCE</b> <b>MUSCULATION ET</b> <b>CARDIO TRAINING</b>	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	8h00 à 20h00

Difficulté des cours :

d débutant i intermédiaire  
 Planning non-contractuel étant sujet à modifications

08/09/2020