

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Enfants	BORN TO MOVE 6 - 13 ans (45 mn)						14h15	
	ZUMBA KIDS 6 - 13 ans (45 mn)						15h00	
	ZEN KIDS 6 - 13 ans (45 mn)						15h45	
Détente et bien être	BODY BALANCE (60 mn)	12h15 18h00	9h15 13h15 19h15	9h15 18h45	13h15 17h00	19h00	11h00	12h00 17h15
	BODY ART (60 mn) NEW			19h45			16h45	
	PILATES (60 mn)	10h15 16h00	11h15 19h00	9h00 17h00	9h00 19h00	10h30 12h30	12h00	14h00
	SOPHROLOGIE (60 mn)	17h00						
	STRETCHING (45 mn)	11h15 13h15 15h15	10h15 13h15 15h45 17h15 21h00	10h00 11h15 13h15 15h15	11h15 16h15 21h00	9h45 11h15 13h30 15h45 17h15	10h15	10h00 13h15 18h15
	TAI CHI CHUAN (45 mn) (75 mn*)						9h00 9h45*	
	YOGA - ASHTANGA YOGA (60 mn)	9h00						
	YOGA - HATHA YOGA (60 mn)		10h15	11h00		11h00		11h00
	YOGA - STRALA YOGA (60 mn)					10h00		
	Team Training ZEN (15 personnes)	BODY BALANCE (45mn)				19h15		
TEAM MEDITATION NEW (45mn)					20h15			
TEAM PILATES (45mn)		18h15	17h00	18h15	18h15	18h30		
TEAM YOGA - ASHTANGA YOGA (45 mn)		12h15						
TEAM YOGA - HATHA YOGA (45 mn)				19h15	12h15			
TEAM YOGA -POWER FLOW (45 mn)						20h00		
TEAM YOGA - STRALA YOGA (45 mn)						17h15		
Renforcement musculaire	ABDOS CUISSES FESSIERS (45 mn)	11h15 14h30 17h15 21h15	9h15 12h15 16h30 20h15	10h15 14h15 16h00	13h15 21h00	16h30	9h15	16h30
	BODY PUMP (60 mn)	12h15 19h00	7h30 17h00	12h15 17h00 20h30	7h30 12h15 19h00	12h15 17h00	11h00 15h30	11h00 15h30
	CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	9h15	15h00		10h15 15h30	9h00 15h00		9h00
	CX WORX (30 mn)	8h45 13h15	18h00 20h45	13h15 18h00	11h30 17h45	13h15 17h30	13h00	12h15 16h45
	LES MILLS BARRE (30 mn)						13h00	
	Aquatique	AQUA BODY BIKE (45 mn)* (30 mn)	17h00	16h30	17h00	17h00	13h00	13h00* 17h00*
AQUA COMBAT (45mn)		19h00	20h00	19h00	12h00	20h00	19h00	19h00
AQUA DYNAMIC (45 mn)		11h00	18h00	10h00	11h00	19h00	12h00	10h00
AQUA GYM (45 mn)		10h00 20h00	12h00 17h00	9h00	9h00		10h00	9h00
AQUA IMPACT (45 mn)		13h00		18h00	13h00 19h00	18h00	11h00	18h00
AQUA PALMING (30 mn)		9h30 17h30	9h30	16h30	17h30	16h30	9h00 13h00	13h00
AQUA POWER (45 mn)		18h00	13h00	13h00 20h00	18h00	10h00		
AQUA SCULPT (45 mn)			19h00	11h00	20h00		18h00	12h00
AQUA STEP (45 mn)				12h00		12h00		
AQUA TRAINING (45 mn)			10h00			11h00		
AQUA WORK (45 mn)		12h00	11h00	17h00	10h00	17h00		10h00
Cardio	BODY ATTACK (60 mn)	12h15 17h00 20h15	17h00 19h30	12h15 17h00 20h30	12h15 19h00	18h00	9h45 14h15	9h45 14h15
	BODY COMBAT (60 mn)	20h00	12h15 18h15	18h00	20h00	20h15	15h30	15h30
	LIA (45 mn)			19h45 i	18h15 i	18h15 i	11h15 i	12h15 i
	LIA DANCE (45 mn)	19h00						
	RPM (60 mn)	7h30 12h15 18h00 19h00	12h15 18h30	7h30 12h15 18h30 19h30	12h15 19h00 20h00	12h15 18h30 19h30	9h45 11h00 16h45	9h45 11h00 16h45
	SPRINT (30 mn)	17h30 20h00	18h00	17h45 20h30	18h15	18h00	12h15	9h00 16h00
	STEP (45 mn)		18h30 d	18h00 d 19h00 i	17h30 i 18h15 d	19h15 i	12h15 i	11h15 i 13h15 d
	STEP DANCE (45 mn)	18h00						

Difficulté des cours :

d débutant

i intermédiaire

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

[suite du planning au verso](#)



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
Danse	AFRO (60 mn)		20h15						
	BODY JAM (60 mn)	19h00	18h15	19h15		12h15 19h00		14h15	
	DANSE CONTEMPORAINE (90 mn)	20h15							
	DANCE HALL HIP HOP (90 mn) (60 mn)*			20h45	20h00*				
	KIZOMBA (60 min)		21h00						
	SALSA (60 mn)					20h00 d 21h00 i			
	SH'BAM (45 mn)	18h15	12h15		12h15 18h15		13h00		
	STREET JAZZ (60 mn)							15h00	
	ZUMBA (45mn)	21h00 NEW		12h15 18h30		20h00	18h15	14h00	
Team Training	FIT PRO (45 mn)	19h15				19h15			
	GRIT CARDIO (30 mn)	11h30	20h15	11h30	8h45	11h30	13h30		
	GRIT FORCE (30 mn)	12h15		18h45	17h30 19h00	17h00	12h15	13h30	
	GRIT ATHLETIQUE (30 mn)			17h30	11h00 18h15			13h00	
	HBX BOXING (45 mn)	18h15	19h15	12h15		12h15			
	HBX FUSION NEW (45 mn)		12h15 18h15	19h15	17h15				
	HBX TRX (30 mn)	19h00	18h30	18h00 19h30	18h30	18h00 19h00			
	TRX FREE (30 mn)	18h00 18h30 19h30	18h00 19h00 19h30 20h00 20h30	18h30 19h00 19h00 20h00 20h30	18h00	20h00 20h30	18h30 19h30		
	LADY BOXE (45 mn)	20h15		20h15		18h15			
	WOD (workout of the day) (30 mn) (45 min)*	17h00 17h30	11h15*	10h15*		20h00 20h30		11h00 11h30	
	TEAM TRAINING plateau sur rendez-vous	8h00 à 20h00					9h00 à 17h00		
	Running	RUN IN (45 mn)	18h15	12h15 19h15	12h15	19h15		11h15	
RUN OUT (60min)								11h00	
PERMANENCE MUSCULATION ET CARDIO TRAINING		7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	8h00 à 20h00	8h00 à 20h00

[Difficulté des cours :](#)

d débutant i intermédiaire

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

04/01/2019