

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STRETCHING (45 mn)	19h00	13h15		20h00	19h45	12h00	12h45
ABDOS EXPRESS (15 mn)	12h00 18h00	18h00	18h15	12h00			
ABDOS CUISSSES FESSIERS (45 mn)	13h15		13h00	13h15	12h15 18h00	10h15	11h15
CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	18h15			18h00			
BODY PUMP (60 mn)		12h15 18h15					
PILATES (45 mn)			18h00		13h00		12h00
RPM (60 mn)		19h15	12h00	19h00	18h45	11h00	10h00
CIRCUIT TRAINING (45 mn)	12h15		19h00	12h15			
ESPACE CARDIO TRAINING/MUSCULATION	9h00 à 21h00	9h00 à 21h00	9h00 à 21h00	9h00 à 21h00	9h00 à 21h00	9h00 à 21h00	9h00 à 21h00

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

LÉGENDE :

Détente et bien être	cours conseillés pour tous, pour reprendre en douceur, se relaxer, travailler en souplesse et améliorer sa posture.
Renforcement musculaire	cours conseillés pour améliorer et tonifier ses capacités musculaires.
Cardio	cours chorégraphiés pour améliorer ses capacités d'endurance et de résistance, alliant renforcement musculaire et travail cardio-musculaire.
Danse	cours chorégraphiés spécifiques pour découvrir des rythmes variés ainsi que des nouvelles disciplines.
Team Training	entraînements en petits groupes

Difficulté des cours :

d	débutant
i	intermédiaire
a	avancé