

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>STRETCHING</b> (45 mn)	11h00 13h15	11h15 13h15		13h15	11h00 20h00	12h00 15h15	10h30 15h15
<b>YOGA</b> (60 mn) (90 mn*)	12h15	10h30*				12h00* 15h30	
<b>ABDOS CUISSES FESSIERS</b> (45 mn)		12h15 18h00	19h15		10h15		
<b>ABDOS EXPRESS</b> (15 mn)	12h00 19h00	18H45	12h00 18h00		12h00 18h00		10h15 15h00
<b>BODY BALANCE</b> (60 mn)			10h45	19h30	12h15		
<b>BODY PUMP</b> (60 mn)	12h15 18h00	20H15	9h30 18h00	12h15 20h00		9h30	
<b>CULTURE PHYSIQUE</b> (45 mn)	10h15 19h15	10h30 19h00	12h15 18h15	10h00 18h00	19h15	14h30	9h30 14h15
<b>PILATES</b> (45 min)	9h30			10h45 18H45			9h30
<b>BODY ATTACK</b> (60 mn)	19h15		12h15		19h15	11H00	
<b>BODY COMBAT</b> (60 mn)		19H00		18h45			12H
<b>BODY JAM</b> (60 mn) (45 mn)*		9h30	19h15	12h15	9h30*		
<b>LIA</b> (45 mn)					18h15		
<b>RPM</b> (60 mn) (75 mn*)	12h15 19h15	12h15 19h00	19h15	9h00 12h15 18h45		11H00	10h45*
<b>STEP</b> (45 mn)	18h15	19h45					
<b>DANSE DE SALON</b> (45 mn)	20h30 d 21h15 a						
<b>ROCK</b> (45 mn)		20h45 d 21h30 a					
<b>SALSA</b> (60 mn)			20h00 d 21h00 a				
<b>ZUMBA</b> (60 mn) (45 mn)*	20h30	12h15			12h15*		
<b>CIRCUIT TRAINING</b> (45 mn)			20h30				
<b>TRX TRAINING</b> (30 mn)	12h30 20h00	20h00	12h30 19h00 20h00	12h30 19h45		10h00	10h15 13h00
<b>CROSS TRAINING</b> (45 mn)	18h15	12h30 19h00	18h15	18h00 20h15	12h30 18h15	15h15	14h00 17h00
<b>CX WORKS</b> (30 mn)						10H30 14H00	
<b>PERMANENCE</b>	8h00	8h00	8h00	8h00	8h00	9h00	9h00
<b>MUSCULATION ET</b>	à	à	à	à	à	à	à
<b>CARDIO TRAINING</b>	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	18h30	18h30

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-
Danse	cours chorégraphiés spécifiques pour découvrir des rythmes variés ainsi que des nouvelles disciplines.
Team Training	entraînements en petits groupes

**D: DEBUTANT**

**A: AVANCE**