

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