

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BARRE AU SOL (60 mn)	19h00	10h45					
STRETCHING (45 mn)			12h30	10h15	11h00 19h15	12h00	11h15
YOGA (60 mn)	10h30						
ABDOS EXPRESS (15 mn)	18h00	10h30 18h15	18h30	18h00	18h00		
CX WORX (30 mn)		12h00	12h00				
ABDO CUISSES FESSIERS (45 mn)	12h00 18h15		9h45	12h00	9H30		9h30
BODY BALANCE (60 mn)				19h15		9H15	
BODY PUMP (60 mn)				18h15			
CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	9h30	18h30		9h30	10h15	10h15	
PILATES (60 mn)		9h30	10h30				
RPM (50 mn)	18h30	19h30	19h15		18h15	11h00	10h15
MODERN JAZZ (90 mn)	20h00						
SALSA (60 mn)							
ZUMBA (60 mn)							
CIRCUIT TRAINING (30 mn)			18h45	20h15	12h00		
TRX TRAINING (30 mn)	13h00 17h30	17h45	18h00	13h00 19h00	17h45	15h00	15h00
PERMANENCE MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	9h00 à 22h00	8h00 à 22h00	9h00 à 22h00	9h00 à 22h00	9h00 à 22h00	9h00 à 18h00	9h00 à 18h00

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BARRE AU SOL (60 mn)							
STRETCHING (45 mn)		11h00	11h15	10h15	11h00 19h00	12h00	11h15
YOGA (60 mn)	10h30						
ABDOS EXPRESS (15 min)	18h00	18h00	18h15		12h00		
CX WORX (30 min)		12h15					
ABDO CUISSES FESSIERS (45 mn)	12h00	10h15	9h45		9H30		9h30
BODY BALANCE (60 mn)				19h00		9h15	
BODY PUMP (60 mn)				18h00			
CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	9h45 18h15	9h30 18h15	10h30	9h30	10h15 12h15	10h15	
PILATES (60 mn)							
RPM (50 mn)	19h00	19h00	12h00 19h00	12h00	18h00	11h00	10h15
MODERN JAZZ (90 mn)							
SALSA (60 mn)							
ZUMBA (60 mn)							
CIRCUIT TRAINING (30 mn)			18h30				
TRX TRAINING (30 mn)	13h00 17h30	17h45	17h45	11h15 19h00	17h45 19h30	15h00	15h00
PERMANENCE MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	9h00 à 21h00	9h00 à 21h00	9h00 à 21h00	9h00 à 21h00	9h00 à 21h00	9h00 à 18h00	9h00 à 18h00

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