

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STRETCHING (45 mn)	10h45	11h15		11h00			10h45
ABDOS CUISSSES FESSIERS (45 mn)	18h00		10h30	9h30	12h30	10h15	
ABDOS EXPRESS (15 mn)	19h30	11h00 18h45	18h15	19h45			11h30
BODY BALANCE (60 mn)					11h00 19h30		
BODY PUMP (60 mn)		19h45	9h30	20h00		12h00	
CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	10h00	12h30 18h00		10h15 12h30	17h45	9h30	9h30
CX WORX (30 mn)	9h30		17h45		10h30		10h15
PILATES (45 mn)			11h15 12h30	18h00			
SPECIAL DOS (30 mn)		10h30					
BODY ATTACK (60 mn)			19h30				
RPM (60 mn)	12h30 19h45	9h30	18h30		18h30	11h00	11h45
STEP (45 mn)	18h45 D	19h00 I					
ZUMBA (60 mn)				18h45	9h30		
PERMANENCE MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 17h00	9h00 à 17h00

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