

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et Bien être	<b>PILATES / PILATES FLOW®</b> (45mn)	10H15 19h45@						
	<b>BODY BALANCE</b> (60mn)			10h30	19H30			10h15
	<b>STRETCHING</b> (45mn) (30mn)*	11h00	11h15* 18H45*			10h15		
	<b>YOGA</b> (60mn)				10h30			
Renforcement Musculaire	<b>ABDOS EXPRESS</b> (15mn)	19h30	17H45	12h15 17H45	10h15	12h00	10h15	
	<b>ABDOS CUISSSES FESSIERS</b> (45mn)	18h00	10h30			9h30		
	<b>BODY PUMP</b> (45mn*) (60mn)		12h00 18h00*	9h30	18h00*		10h30	
	<b>CULTURE PHYSIQUE</b> (45mn) (30mn)*	9h30	18h00	12h30 18h00*	9h30 12h30	18h00	9h30	9h30
	<b>CIRCUIT TRAINING</b> (45mn)		19H15	19H30				
	<b>LIA</b> (45mn)				18h45			
	<b>STEP</b> (45mn)	18H45				19h30		
CARDIO	<b>RPM</b> (60mn) (75mn)* (45mn)**	12h30	9h30	18h30		12h15 18h45**	11h30	11h15*
	<b>Ouverture Plateau MUSCULATION</b>	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 17h00	9h00 à 17h00
	<b>OUVERTURE CARDIO TRAINING</b>	8h00 à 21H30	8h00 à 21H30	8h00 à 21H30	8h00 à 21H30	8h00 à 21H30	8H00 à 18H00	8H00 à 18H00
	<b>Ouverture SPORTS DE RAQUETTE</b>	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00

<b>Détente et Bien être</b>	Cours conseillés pour Tous, pour reprendre en douceur, se relaxer, travailler en souplesse et améliorer sa posture
<b>Renforcement Musculaire</b>	Cours conseillés pour améliorer et tonifier ses capacités musculaires
<b>Cardio</b>	Cours chorégraphiés pour améliorer ses capacités d'endurance et de résistance par un travail cardio-musculaire
<b>Danse</b>	Cours chorégraphiés spécifiques pour découvrir des rythmes variés ainsi que de nouvelles disciplines