

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et Bien être	<b>BODY BALANCE</b> ( 60mn*) (45mn)			10h30*	19h30	10h15		
	<b>PILATES</b> (45mn)	10h15						10h30
	<b>STRETCHING</b> ( 45mn)	11h00	11h00 18h45			11h00	10h15	
	<b>YOGA</b> (45mn)				10h30			
	<b>PILATES Flow</b> (45mn)	19H45						
Renforcement musculaire	<b>ABDOS CUISSSES FESSIERS</b> (45mn)	18h00	9h30			9h30		
	<b>ABDOS FESSIERS</b> (30mn)			17h45				
	<b>ABDOS EXPRESS</b> (15mn)	19h30	17h45	12h15	10h15	12h00		
	<b>POITRINE BRAS DOS</b> (30mn)			18h15				
	<b>BODY PUMP</b> (60mn*) (45mn)		20h15	9h30* 12h30	18h00		11h00*	
	<b>CULTURE PHYSIQUE</b> (60mn*) (45mn)	9h30	18h00		9h30 12h30	18h00	9h30	9h30*
	<b>CIRCUIT TRAINING</b> (45mn)		12h15 19h30	19h45	12h15	19h45		12h15
Cardio	<b>STEP</b> (60mn)	18h45						
	<b>LIA</b> (45mn)				18h45			
	<b>RPM</b> (60mn)	12h30	10h15	18h45		12h15 18h45	12h00	11h15
<b>Ouverture Plateau MUSCULATION ET CARDIO TRAINING</b>		9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 18h00	9h00 à 18h00
<b>Ouverture SPORTS DE RAQUETTE</b>		8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 22h00	8h00 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

Planning non-contractuel étant sujet à modifications