

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

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 par un travail cardio-musculaire
Danse	Cours chorégraphiés spécifiques pour découvrir des rythmes variés ainsi que de nouvelles disciplines

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

28/03/2022