

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et Bien être	BODY BALANCE (45mn)				18h45	10h15		
	PILATES	10h15						10h15
	STRETCHING (45mn)(30mn*)		10h15 18h45*				10h15	
	YOGA (45mn)				10h15			
	PILATES (45mn)	19h00 10h15						
Renforcement musculaire	ABDOS CUISSSES FESSIERS (45mn)		9h30			9h30		
	ABDOS FESSIERS (30mn)			18h00				
	ABDOS EXPRESS (15mn)	18h45						
	POITRINE BRAS DOS (30mn)			18h30				
	BODY PUMP (45mn)		19H15		18h00		11h00	
	CULTURE PHYSIQUE (45mn)	9h30 18h00	18h00		9h30 12h30	18h00	9h30	9h30
	CIRCUIT TRAINING (45mn)		20h00	20h00	12h15 19h30			
Cardio	RPM (60mn)	12h30		19h00		12h15 18h45		11h00
Ouverture Plateau MUSCULATION ET CARDIO TRAINING		9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 18h00	9h00 à 18h00
Ouverture SPORTS DE RAQUETTE		8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 22h00	8h00 à 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