

VERSAILLES - 01 39 53 09 09

Période du 4 Août au 7 Septembre 2025

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