

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et Bien être	BODY BALANCE (45mn*)(60mn)	11h00			10h15* 19h30			
	PILATES (45mn)		9h30	12h30		10h15		10h30
	STRETCHING (45mn)(30mn*)	10h15	18h45*			11h00	10h15	
	YIN YANG YOGA (75mn) (60mn)			10h30				
	YOGA (60mn)		10h15					
	PILATES Flow (45mn)	19H45			11h00	18h30		
Renforcement musculaire	ABDOS CUISSES FESSIERS (45mn)		9h30			17h45 9h30		
	ABDOS FESSIERS (30mn)			17h45				
	ABDOS EXPRESS (15mn)	18h45	17h45			12h00		
	POITRINE BRAS DOS (30mn)			18h15				
	BODY PUMP (60mn)(45mn*)		20h00*	9h30	18h00*		11h00	
	CULTURE PHYSIQUE (60mn*) (45mn)	18h00 9h30	18h00		9h30 12h30		9h30	9h30*
	CIRCUIT TRAINING (60mn)(45mn)*		19h15	19h45	12h15	19h15		12h15
Cardio	STEP (45mn)	19h00						
	LIA (45mn)							
	FUN DANCE				18h45			
	RPM (60mn)	12h30	11h00	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	17h00	17h00
	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