

| | | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------------------------|--|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Détente et Bien être | BODY BALANCE (45mn*)(60mn) | | | | | | | |
| | PILATES (45mn) | 10h15 | | | | 10h30 | | 10h30 |
| | STRETCHING (45mn)(30mn*) | | 10h30 18h45* | | | 11h15* | 10h15 | |
| | YIN YANG YOGA (75mn) (60mn) | | | | | | | |
| | YOGA (60mn) | | | | | | | |
| | PILATES Flow (45mn) | 19H45 | | | | 18h45 | | |
| Renforcement musculaire | ABDOS CUISSES FESSIERS (45mn) | | | | | 9h30 | | |
| | ABDOS FESSIERS (30mn) | | | | | | | |
| | ABDOS EXPRESS (15mn) | 18h45 | 17h45 | | | 12h00 10h15 | | |
| | POITRINE BRAS DOS (30mn) | | | | | | | |
| | BODY PUMP (60mn)(45mn*) | | | | | | 11h00 | |
| | CULTURE PHYSIQUE (60mn*) (45mn) | 18h00 9h30 | 18h00 9h30 | | | 18h00 | 9h30 | 9h30* |
| | CIRCUIT TRAINING 45mn | | | | | | | |
| | HYROX (60mn)(45mn)* | | 19h15* | | | | | |
| Cardio | | | | | | | | |
| | STEP (45mn) FUN DANCE | 19h00 | | | | | | |
| | RPM (60mn) | 12h15 | 11h15 | | | 12h15 | 12h00 | 11h15 |
| | Ouverture Plateau MUSCULATION ET CARDIO TRAINING | 9h00 à 21h30 | 9h00 à 21h30 | 9h00 à 17h00 | 9h00 à 17h00 | 9h00 à 21h30 | 9h00 à 17h00 | 9h00 à 17h00 |
| | Ouverture SPORTS DE RAQUETTE | 8h00 à 23h00 | 8h00 à 23h00 | 8h00 à 18h00 | 10h00 à 18h00 | 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 |

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

28/03/2022