

		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 CUISES 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)	19h00						
	FUN DANCE							
	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