

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
Enfants	FIT KIDS 6 - 13 ans (45 mn)						14h15		
	ZEN KIDS 6 - 13 ans (45 mn)						16h00		
	ZUMBA KIDS 6 - 13 ans (45 mn)						15h15		
Détente et bien être	BODY BALANCE (60 mn)	12h15 18h00	9h00 19h00	11h15 18h00	18h00	19h00	11h15	16h30	
	MEDITATION (45 mn)				20h00				
	MOBILITYFLOW® (60 min)			19h00					
	PILATES (60 mn) (45 mn)*	17h00	19h00	16h30*	9h00 19h00	12h15 18h00	12h15	13h45	
	PILATES BALL (60 mn)	10h00							
	POSTURAL BALL® (60 mn)		12h00						
	STRETCHING (45 mn) (30 min)*	11h15 13h15 16h15 20h15	8h15 11h15 18h15	9h30 15h00	11h15 13h00* 17h15	11h15 13h15 17h00	10h15 17h15	11h15 13h00 15h30	
	YOGA - HATHA YOGA (75 mn) (60 min)*	9h00*		11h00		12h00			
	YOGA - VINYASA (60 mn)	19h00	17h00					10h00	
	YOGA - YIN YOGA (60 mn)		10h00			9h15			
Renforcement musculaire	ABDOS CUISSSES FESSIERS (45 mn)	10h15 17h15	9h15 16h15 20h00	15h45			9h30	14h45	
	BODY PUMP (60 mn) (45min)*	12h15*	7h30* 17h00		12h15* 19h00	17h00	11h15 15h15	11h15 15h15	
	CORE TRAINING (30mn)		13h15					12h30	
	CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	11h15 15h15	12h15	10h15	10h15	10h15 16h15		9h15	
	LES MILLS CORE (30mn)	13h15			18h15	13h15	12H15		
	BODY ATTACK (60 mn) (45min)*	12h15* 17h15* 20h15		12h15*	19h15	19h00	18h00	10h00 14h15	10h00 14h15
Cardio	BODY COMBAT (60 mn) (45min)*	20h15	12h15* 18h15	18h15*	12h15* 20h00		15h15	15h15	
	LIA (45 mn)			19h15 init 20h15 d	17h15 i	19h15 a	12h15 i	11h45 a 13h30 d	
	RPM (45 mn) (60min)*	7h30 12h15 19h00*	12h15 18h15 19h30	7h30 12h30 18h30 19h30	12h15 18h15 19h00*	12h15 18h15 19h15	10h00* 16h30	11h15* 16h30	
	SPRINT (30 mn)	18h15	18h00	17h45	18h15		13h30	9h30 15h45	
	STEP (45 mn)	18h15 i 19h15 d		17h15 i	18h15 i	17h15 d 18h15 a 18h15 init	11h15 i	11h00 a 12h45 d	
	Virtual Studio Bike	RPM (50 mn) (30 mn)*	9h00 13h15 17h15 20h15	7h30 10h15 13h15 16h45 20h30	11h15 13h30	8h45 11h00 13h15 15h30 20h15	7h30 13h15 16h15 20h15	11h15 14h15	10h15 12h30 17h30
SPRINT (30 mn)		10h15 15h30	8h30 11h30 14h30	8h45 17h00	10h00 17h00	8h45 11h15 17h15	9h00 15h45	13h30	
TRIP (45 mn)		11h00 14h15 16h15	9h15 15h45	9h45 15h00 20h30	7h30	10h00 15h00	12h30 17h45	14h15	
Danse		BODY JAM (60 mn) (45min)*	18h15*		19h15		12h15*		14h00
		STREET JAZZ (60 mn)				20h15			
	DANCE HALL (60 mn)					19h00			
	AFRO DANCE (60 mn)			20h15					
	SALSA (60 mn)					20h00 d 21h00 i			
	BACHATA (60 mn)		20h15						
ZUMBA (45 mn) (60 mn)*		18h15	12h15 18h15			14h15			

Difficulté des cours :

d débutant

i intermédiaire

a avancé

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

suite du planning au verso



