

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	BODY BALANCE (60mn)			10h15				
	MOBILITE (45mn)			18h00				
	PILATES (60 mn) (45mn*)	10h15* 12h30* 19h45*	9h30*		10h15*	10h15*		11h15
	STRETCHING (45mn)	11h00		11h15	11h00	11h15	10h30	
	YOGA (60mn)		10h15					
Renforcement Musculaire	ABDOS EXPRESS (15mn)		18h00			11h00 12h15	10h15	
	ABDOS FESSIERS (30mn)			18h45				
	ABDOS CUISES FESSIERS (45mn)		12H30	9h30		18h00		9h30
	BODY PUMP (60mn)(45mn*)		20h00	12h30*	19h00*		11h15	
	CULTURE PHYSIQUE (45mn)	9h30 18h00	18h15		9h30 12h30 17h30	9h30 18h45	9h30	
	CIRCUIT TRAINING (45mn)			19h15	19h45			12h15
	BODY ATTACK (60mn)			20h00				
Cardio	STEP (45mn)				18h15			
	RPM (60mn)(45mn*)	18h45*	11h15			12h30 19h30	12h15	10h15
	BODY JAM (60mn)		19h00					
Danse	LIA (45mn)							
	Ouverture Plateau MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 18h00	9h00 à 18h00
	Ouverture SPORTS DE RAQUETTE	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	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