

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et Bien être	BODY BALANCE (60mn)	11h00			10h15 19h15	10h15		
	PILATES (45mn)		9h30	12h15				10h30
	STRETCHING (45mn)(30mn*)	10h15		18h45*	13h15* 11h15*	11h15*	10h15	
	YOGA (60mn)		10h15	11h00				
	PILATES Flow (45mn)	19H45				18h30		
Renforcement musculaire	ABDOS CUISSES FESSIERS (45mn)		12h30			17h45		
	ABDOS FESSIERS (30mn)			18h15 10h30				
	ABDOS EXPRESS (15mn)	18h45	17h45			12h15		
	POITRINE BRAS DOS (30mn)			17h45				
	BODY PUMP (60mn)(45mn*)		18h45*	9h30	18h00		11h00	
	CULTURE PHYSIQUE (60mn*) (45mn)	18h00 9h30	18h00		9h30 12h30	9h30	9h30	9h30*
	CIRCUIT TRAINING 45mn			19h30				
	HYROX (60mn)(45mn)*		19h30		12h15*			12h15*
Cardio								
	STEP (45mn)	19h00						
	RPM (60mn)	12h30	11h15			12h30 19h15	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