

|                         |                                                         | LUNDI                      | MARDI              | MERCREDI           | JEUDI                  | VENDREDI           | SAMEDI             | DIMANCHE           |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Détente et bien-être    | <b>BODY BALANCE</b><br>(60mn)                           |                            |                    | 10h15              |                        |                    |                    |                    |
|                         | <b>MOBILITE</b><br>(45mn)                               |                            |                    | 18h00              |                        |                    |                    |                    |
|                         | <b>PILATES</b><br>(60mn)(45mn)*                         | 10h15*<br>12h30*<br>19h45* | 9h30*              |                    | 10h15*                 | 10h15*             |                    | 11h15              |
|                         | <b>BODY BALANCE</b><br>(60mn)                           |                            |                    | 10h15              |                        |                    |                    |                    |
|                         | <b>STRETCHING</b><br>(45mn)                             | 11h00                      |                    | 11h15              | 11h00                  | 11h15              | 10h30              |                    |
|                         | <b>YOGA</b><br>(60mn)                                   |                            | 10h15              |                    |                        |                    |                    |                    |
|                         |                                                         |                            |                    |                    |                        |                    |                    |                    |
| Renforcement Musculaire | <b>ABDOS EXPRESS</b><br>(15mn)                          |                            | 18h00              |                    |                        | 11h00<br>12h15     | 10h15              |                    |
|                         | <b>ABDOS FESSIERS</b><br>(30mn)                         |                            |                    | 18h45              |                        |                    |                    |                    |
|                         | <b>ABDOS CUISSES FESSIERS</b><br>(45mn)                 |                            | 12H30              | 9h30               |                        | 18h00              |                    | 9h30               |
|                         | <b>BODY PUMP</b><br>(60mn)(45mn*)                       |                            | 20h00              | 12h30*             | 19h00*                 |                    | 11h15              |                    |
|                         | <b>CULTURE PHYSIQUE</b><br>(45mn)                       | 9h30<br>18h00              | 18h15              |                    | 9h30<br>12h30<br>17h30 | 9h30<br>18h45      | 9h30               |                    |
|                         | <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>(45mn)                       |                            |                    | 19h15              | 19h45                  |                    |                    | 12h15              |
|                         |                                                         |                            |                    |                    |                        |                    |                    |                    |
| Cardio                  | <b>BODY ATTACK</b><br>(60mn)                            |                            |                    | 20h00              |                        |                    |                    |                    |
|                         | <b>STEP</b><br>(45mn)                                   |                            |                    |                    | 18h15                  |                    |                    |                    |
|                         | <b>RPM</b><br>(60mn)(45mn*)                             | 18h45*                     | 11h15              |                    |                        | 12h30<br>19h30     | 12h15              | 10h15              |
| Danse                   | <b>BODY JAM</b><br>(60mn)                               |                            | 19h00              |                    |                        |                    |                    |                    |
|                         | <b>LIA</b><br>(45mn)                                    |                            |                    |                    |                        |                    |                    |                    |
|                         | <b>Ouverture Plateau MUSCULATION ET CARDIO TRAINING</b> | 9h00<br>à<br>21h30         | 9h00<br>à<br>21h30 | 9h00<br>à<br>21h30 | 9h00<br>à<br>21h30     | 9h00<br>à<br>21h30 | 9h00<br>à<br>18h00 | 9h00<br>à<br>18h00 |
|                         | <b>Ouverture SPORTS DE RAQUETTE</b>                     | 8h00<br>à<br>23h00         | 8h00<br>à<br>23h00 | 8h00<br>à<br>23h00 | 8h00<br>à<br>23h00     | 8h00<br>à<br>23h00 | 8h00<br>à<br>22h00 | 8h00<br>à<br>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               |