

Du 17/11 au 23/11

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Abdos Express 08h30 - 08h55	Vélo 07h15 - 08h05	Abdos Circuit 08h30 - 08h55	Abdos Circuit 08h30 - 08h55	Abdos Circuit 08h30 - 08h55	Abdos Express 08h30 - 08h55	Abdos Express 08h30 - 08h55
Body sculpt 09h00 - 09h50	Abdos Circuit 08h30 - 08h55	Circuit Training 09h00 - 09h50	Circuit Training 09h00 - 09h50	Circuit Training 09h00 - 09h50	Body sculpt 09h00 - 09h50	Body sculpt 09h00 - 09h50
Circuit Training 09h00 - 09h50	Circuit Training 09h00 - 09h50	Cuisses Abdos Fessiers 09h00 - 09h50	Cuisses Abdos Fessiers 09h00 - 09h50	TOTAL BODY 09h00 - 09h50	Circuit Training 09h00 - 09h50	Pilates 09h00 - 09h50
Pilates 09h00 - 09h50	Cuisses Abdos Fessiers 09h00 - 09h50	Pilates 09h00 - 09h50	LE ZEN 09h00 - 09h50	Circuit Training 10h00 - 10h50	Pilates 09h00 - 09h50	SELF DEFENSE 09h00 - 09h50
Cuisses Abdos Fessiers 10h00 - 10h50	GYM BALL 09h00 - 09h50	AERODANCE NIVEAU 1 10h00 - 10h50	Body sculpt 10h00 - 10h50	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 - 10h50	Circuit Training 10h00 - 10h50	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 - 10h50
HATHA YOGA 10h00 - 10h50	Body sculpt 10h00 - 10h50	QI GONG 10h00 - 10h50	Pilates 10h00 - 10h50	Vélo 10h00 - 10h50	STEP DEBUTANT 10h00 - 10h50	Sac de frappe 10h00 - 10h50
Vélo 10h00 - 10h50	Pilates 10h00 - 10h50	Vélo 10h00 - 10h50	Vélo 10h00 - 10h50	LE ZEN 11h00 - 11h50	Vélo 10h00 - 10h50	VINYASA YOGA 10h00 - 11h30
STRETCHIN	Vélo 10h00 - 10h50	STRETCH et	STRETCH et RECUP' 11h00 - 11h50		Barre Training 11h00 - 11h50	

G 11h00 - 11h50	MOBILITE 11h00 - 11h50	RECUP' 11h00 - 11h50
---------------------------	----------------------------------	--------------------------------

Circuit Training 11h00 - 11h50	Vélo 10h00 - 10h50
Vélo 11h00 - 11h50	Sac de frappe 11h00 - 11h50
STRETCHIN G 12h00 - 12h50	Vélo 11h00 - 11h50
	Circuit Training 12h00 - 12h50
	STRETCH et RECUP' 12h00 - 12h50

Circuit Training 12h30 - 13h20	Body sculpt 12h30 - 13h20	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 - 13h20	Body sculpt 12h30 - 13h20	Body sculpt 12h30 - 13h20
Vélo 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20	Sac de frappe 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20
	STRETCHIN G 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20	PILATES AVEC MATERIEL 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20
	Vélo 12h30 - 13h20	Body sculpt 13h30 - 14h20	Vélo 12h30 - 13h20	

14h00 - 14h50

13h30 - 14h20

16h30 - 17h20

16h30 - 17h20

16h30 - 17h20

17h00 - 17h50

16h30 - 17h20

16h30 - 17h20

16h30 - 17h20

16h30 - 17h20

17h00 - 17h50

17h00 - 17h50

17h00 - 17h50

17h00 - 17h50

17h30 - 18h20

17h30 - 18h20

17h30 - 18h20

17h30 - 18h20

17h30 - 18h20

17h30 - 18h20

17h30 - 18h20

17h30 - 18h20

17h30 - 18h20

17h30 - 18h20

18h00 - 18h50

17h30 - 18h20

17h30 - 18h20

18h30 - 19h20

17h30 - 18h20

18h00 - 18h50

18h00 - 18h50

18h00 - 18h50

17h30 - 18h20

18h30 - 19h20

18h00 - 18h50

18h30 - 19h20

18h30 - 19h20

18h00 - 18h50

17h30 - 18h20

18h30 - 19h20

Body sculpt 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	STEP NIVEAU 1 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	Cardio Boxe 18h30 - 19h20
STEP NIVEAU 2 18h30 - 19h20	Sac de frappe 19h00 - 19h50	Vélo 18h30 - 19h20	AERODANCE NIVEAU 1 19h00 - 19h50	Circuit Training 18h30 - 19h20
Vélo 18h30 - 19h20	AERODANCE NIVEAU 2 19h30 - 20h20	CIRCUIT BOXE (GANTS OBLIGATOIR ES) 19h00 - 19h50	Cuisses Abdos Fessiers 19h00 - 19h50	Sun Dance 18h30 - 19h20
Suspension training 19h00 - 19h50	Corde à sauter 20h00 - 20h25	Cuisses Abdos Fessiers 19h30 - 20h20	Vélo 19h00 - 19h50	Vélo 18h30 - 19h20
PILATES AVEC MATERIEL 19h30 - 20h20		Vélo 19h30 - 20h20	CHALLENGE 19h30 - 20h50	RAGGA 19h30 - 20h20
HYROX 20h00 - 21h30		HYROX 20h00 - 21h30	LE ZEN 20h00 - 20h50	HYROX 20h00 - 21h30
		Suspension training 20h00 - 20h25	Sun Dance 20h00 - 20h50	
		Pilates 20h30 - 21h20		