

Du 29/12 au 04/01

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

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

LE ZEN 11h00 - 11h50	Barre Training 11h00 - 11h50	Vélo 10h00 - 10h50
	Circuit Training 11h00 - 11h50	Barre Training 11h00 - 11h50
	Vélo 11h00 - 11h50	Sac de frappe 11h00 - 11h50
	STRETCH et RECUP' 12h00 - 12h50	Vélo 11h00 - 11h50
		Circuit Training 12h00 - 12h50
		STRETCH et RECUP' 12h00 - 12h50

Circuit Training 12h30 - 13h20	Body sculpt 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20
Vélo 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 - 13h20
	STRETCHING 12h30 - 13h20	

Body sculpt 12h30 - 13h20
Circuit Training 12h30 - 13h20
Vélo 12h30 - 13h20

Vélo 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20
Pilates 14h00 - 14h50	

Cuisses Abdos Fessiers 16h30 - 17h20	Body sculpt 16h30 - 17h20
Pilates 16h30 - 17h20	Pilates 16h30 - 17h20
Circuit Training 17h00 - 17h50	Circuit Training 17h00 - 17h50

Circuit Training Anti Cellulite (C.T.A.C.) 17h30 - 18h20	Cuisses Abdos Fessiers 17h30 - 18h20
Pilates 17h30 - 18h20	GYM BALL 17h30 - 18h20
Vélo 17h30 - 18h20	Circuit Training 18h00 - 18h50

TOTAL BODY 16h30 - 17h20	Cuisses Abdos Fessiers 16h30 - 17h20
--	--

Circuit Training 17h30 - 18h20	Body sculpt 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 18h20
Pilates 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 18h20	Circuit Training 18h30 - 19h20
Vélo 17h30 - 18h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	
Cardio Boxe 18h30 - 19h20		

Circuit Training 18h00 - 18h50	STEP NIVEAU 2 18h30 - 19h20
Body sculpt 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20
STEP NIVEAU 2 18h30 - 19h20	Sac de frappe 19h00 - 19h50
Vélo 18h30 - 19h20	AERODANCE NIVEAU 2 19h30 - 20h20
Suspension training 19h00 - 19h50	Corde à sauter 20h00 - 20h25
PILATES AVEC MATERIEL 19h30 - 20h20	
HYROX 20h00 - 21h30	

Circuit Training 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20
Sun Dance 18h30 - 19h20	
Vélo 18h30 - 19h20	
RAGGA 19h30 - 20h20	
HYROX 20h00 - 21h30	