

Du 14/07 au 20/07

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

Vélo 10h00 - 10h50	MOBILITE 11h00 - 11h50			LE ZEN 11h00 - 11h50	Barre Training 11h00 - 11h50	Vélo 10h00 - 10h50
STRETCH et RECUP' 11h00 - 11h50					Circuit Training 11h00 - 11h50	Body sculpt 11h00 - 11h50
					HATHA YOGA 11h00 - 11h50	Sac de frappe 11h00 - 11h50
					Vélo 11h00 - 11h50	Vélo 11h00 - 11h50
					Body sculpt 12h00 - 12h50	Circuit Training 12h00 - 12h50
					STRETCH et RECUP' 12h00 - 12h50	STRETCH et RECUP' 12h00 - 12h50

Cardio Boxe 12h30 - 13h20	Barre Training 12h30 - 13h20	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20	Body sculpt 12h30 - 13h20
Circuit Training 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20	Sac de frappe 12h30 - 13h20	PILATES AVEC MATERIEL 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20
Vélo 12h30 - 13h20	TONE &			Vélo 12h30 - 13h20

STRETCH 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20	STEP NIVEAU 1 12h30 - 13h20
Vélo 12h30 - 13h20		Vélo 12h30 - 13h20
Pilates 14h00 - 14h50		

Cuisses Abdos Fessiers 16h30 - 17h20	Body sculpt 16h30 - 17h20	Cuisses Abdos Fessiers 16h30 - 17h20	Body sculpt 17h00 - 17h50	GYM BALL 16h30 - 17h20	Cuisses Abdos Fessiers 16h30 - 17h20
Pilates 16h30 - 17h20	Pilates 16h30 - 17h20	Circuit Training 17h00 - 17h50	TONE & STRETCH 17h00 - 17h50	TOTAL BODY 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	AERODANCE NIVEAU 1 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 18h20	Body sculpt 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 18h20
Pilates 17h30 - 18h20	GYM BALL 17h30 - 18h20	Body sculpt 17h30 - 18h20	Pilates 18h00 - 18h50	NATURAL TRAINING 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 18h20	Circuit Training 18h30 - 19h20
		Pilates 17h30 - 18h20	STEP		Circuit	

Vélo 17h30 - 18h20	Vélo 17h30 - 18h20	Sac de frappe 18h00 - 18h50	NIVEAU 1 18h00 - 18h50	Pilates 17h30 - 18h20	Training 18h30 - 19h20
Circuit Training 18h00 - 18h50	Circuit Training 18h00 - 18h50	Barre Training 18h30 - 19h20	Vélo 18h00 - 18h50	Vélo 17h30 - 18h20	Vélo 18h30 - 19h20
Body sculpt 18h30 - 19h20	Cardio Boxe 18h30 - 19h20	HATHA YOGA 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	Cardio Boxe 18h30 - 19h20	
STEP NIVEAU 2 18h30 - 19h20	STEP NIVEAU 2 18h30 - 19h20	STEP NIVEAU 1 18h30 - 19h20	AERODANCE NIVEAU 1 19h00 - 19h50	Circuit Training 18h30 - 19h20	
VINYASA YOGA 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	Ashtanga Yoga 19h00 - 19h50	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20	
Vélo 18h30 - 19h20	Ashtanga Yoga 19h00 - 20h30	Cuisses Abdos Fessiers 19h30 - 20h20	Cuisses Abdos Fessiers 19h00 - 19h50	INTENS'YOG A 18h30 - 20h00	
Cuisses Abdos Fessiers 19h30 - 20h20	Sac de frappe 19h00 - 19h50	STRETCH et RECUP' 19h30 - 20h20	Vélo 19h00 - 19h50	Vélo 18h30 - 19h20	
LE ZEN 19h30 - 20h20	ABDOS FESSIERS 19h30 - 20h20	Vélo 19h30 - 20h20	CHALLENGE 19h30 - 20h20	STRETCH et RECUP' 19h30 - 20h20	
Trampo 19h30 - 20h20	AERODANCE NIVEAU 2 19h30 - 20h20			HYROX 20h00 - 21h30	

HYROX

20h00 - 21h30

**Corde à
sauter**

20h00 - 20h25

HYROX

20h00 - 21h30