

Du 19/01 au 25/01 2026

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	Circuit Training 09h00 - 09h50	Body sculpt 09h00 - 09h50
Circuit Training 09h00 - 09h50	Circuit Training 09h00 - 09h50	Cuisses Abdos Fessiers 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	LE ZEN 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	Body sculpt 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	Pilates 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	Vélo 10h00 - 10h50	VINYASA YOGA 10h00 - 11h30
STRETCH et	Vélo 10h00 - 10h50	STRETCH et	STRETCH et RECUP' 11h00 - 11h50			

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	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
	STRETCHING 12h30 - 13h20		PILATES AVEC	Vélo 12h30 - 13h20

Vélo 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20	MATERIEL 12h30 - 13h20
Pilates 14h00 - 14h50	Body sculpt 13h30 - 14h20	Vélo 12h30 - 13h20
		TOTAL BODY 13h30 - 14h20

Cuisses Abdos Fessiers 16h30 - 17h20	Body sculpt 16h30 - 17h20	Cuisses Abdos Fessiers 16h30 - 17h20	Body sculpt 17h00 - 17h50	TOTAL BODY 16h30 - 17h20	Cuisses Abdos Fessiers 16h30 - 17h20
Pilates 16h30 - 17h20	Pilates 16h30 - 17h20		NATURAL TRAINING 17h00 - 17h50		
Circuit Training 17h00 - 17h50	Circuit Training 17h00 - 17h50	Circuit Training 17h00 - 17h50			

Circuit Training Anti Cellulite (C.T.A.C.) 17h30 - 18h20	Cuisses Abdos Fessiers 17h30 - 18h20	Body sculpt 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	Pilates 17h30 - 18h20	Pilates 18h00 - 18h50	Pilates 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 18h20	Circuit Training 18h30 - 19h20
		Sac de				

Vélo 17h30 - 18h20	Vélo 17h30 - 18h20	frappe 18h00 - 18h50	STEP NIVEAU 1 18h00 - 18h50	Vélo 17h30 - 18h20	Circuit Training 18h30 - 19h20
Circuit Training 18h00 - 18h50	Circuit Training 18h00 - 18h50	Barre Training 18h30 - 19h20	Vélo 18h00 - 18h50	Cardio Boxe 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20
Body sculpt 18h30 - 19h20	Cardio Boxe 18h30 - 19h20	STEP NIVEAU 1 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	
STEP NIVEAU 2 18h30 - 19h20	STEP NIVEAU 2 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	AERODANCE NIVEAU 1 19h00 - 19h50	Sun Dance 18h30 - 19h20	
Vélo 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	CIRCUIT BOXE (GANTS OBLIGATOIRES) 19h00 - 19h50	Cuisses Abdos Fessiers 19h00 - 19h50	Vélo 18h30 - 19h20	
Suspension training 19h00 - 19h50	Sac de frappe 19h00 - 19h50	Cuisses Abdos Fessiers 19h30 - 20h20	Vélo 19h00 - 19h50	RAGGA 19h30 - 20h20	
PILATES AVEC MATERIEL 19h30 - 20h20	ABDOS FESSIERS 19h30 - 20h20		CHALLENGE 19h30 - 20h20	HYROX 20h00 - 21h30	
HYROX 20h00 - 21h30	AERODANCE NIVEAU 2 19h30 - 20h20	Vélo 19h30 - 20h20	LE ZEN 20h00 - 20h50		
	Corde à sauter 20h00 - 20h25	HYROX 20h00 - 21h30	Sun Dance 20h00 - 20h50		

**Suspension
training**

20h00 - 20h25

Pilates

20h30 - 21h20