

Du 11/11 au 17/11

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MEDITATIO N 50' 09h00 - 09h50	VINYASA YOGA 50' 07h00 - 07h50	Interval 50' 07h00 - 07h50	Circuit Training 07h00 - 07h50	MEDITATIO N 50' 07h00 - 07h50	Corde à sauter 09h00 - 09h30	BABY GYM 2 ans et demi à 4 ans 09h30 - 10h20
Barre Training 09h00 - 09h50	SUSPENSIO N TRAINING 50' 07h00 - 07h50	ABDOS CIRCUIT 09h00 - 09h25	INTERVAL 25' 09h00 - 09h25	Barre Training 09h00 - 09h50	HATHA YOGA 80' 09h00 - 10h20	Aérodance 1 09h30 - 10h20
Tapis de course 09h00 - 09h50	Abdos 09h00 - 09h25	HATHA YOGA 80' 09h00 - 10h20	GYM BALL 09h30 - 10h20	STRETCH et RECUP 50' 09h30 - 10h20	Abdos 09h30 - 09h55	Body sculpt 09h30 - 10h20
Pilates 10h00 - 10h50	Sophrologie 09h00 - 09h50	Vélo 50' 09h30 - 10h20	Vélo 50' 09h30 - 10h20	Abdos 10h00 - 10h25	Step 1 09h30 - 10h20	SUSPENSIO N TRAINING 50' 09h30 - 10h20
Vélo 50' 10h00 - 10h50	Body sculpt 09h30 - 10h20	BABY GYM 2 ans et demi à 4 ans 10h30 - 11h20	Pilates 10h30 - 11h20	Pilates 10h30 - 11h20	Vélo 25' 10h00 - 10h25	Step 1 10h30 - 11h20
STRETCH et RECUP' 25' 11h00 - 11h25	Méditation 25' 10h00 - 10h25	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20	Body sculpt 10h30 - 11h20	CHALLENGE 50' 10h30 - 11h20	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 - 10h50	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20
ABDOS CIRCUIT 11h30 - 11h55	Interval 50' 10h00 - 10h50	STRETCH et RECUP' 25' 11h30 - 11h55	STRETCH et RECUP' 25' 11h30 - 11h55	TECHNIQUE 25' 11h30 - 11h55	Step 2 10h30 - 11h20	Vélo 50' 10h30 - 11h20
Body sculpt bas du corps 12h00 - 12h25	Vélo 25' 10h30 - 10h55	ABDOS PILATES 12h00 - 12h25	Vélo 25' 12h00 - 12h25	Body sculpt bas du corps 12h00 - 12h25	Vélo 50' 10h30 - 11h20	VINYASA YOGA 80' 10h30 - 11h50
	GYM BALL 10h30 - 11h20	Corde à sauter 12h00 - 12h30	TECHNIQUE 25' 12h00 - 12h25		Circuit Training 10h30 - 11h20	Vélo 50' 11h30 - 12h20
	Fit classique 10h30 - 11h20		ABDOS PILATES 12h00 - 12h25		BABY GYM 2 ans et demi à 4 ans 10h30 - 11h20	Circuit

**STRETCH et
RECUP' 25'**

11h30 - 11h55

Abdos

12h00 - 12h25

**Barre
Training**

11h00 - 11h50

**Kid Sport 4
à 8 ans**

11h30 - 12h20

**Aérodance
2**

11h30 - 12h20

Vélo 50'

11h30 - 12h20

**Sac de
frappe**

11h30 - 12h20

Training

11h30 - 12h20

**Kid Sport 4
à 8 ans**

11h30 - 12h20

**STRETCH et
RECUP 50'**

11h30 - 12h20

Fit'Yoga
12h30 - 13h20

Pilates
12h30 - 13h20

Fit'Yoga
12h30 - 13h20

**Body sculpt
haut du
corps**
12h30 - 12h55

GYM BALL
12h30 - 13h20

**ABDOS
CIRCUIT**
12h30 - 12h55

**INTERVAL
25'**
12h30 - 12h55

**Cuisses
Abdos
Fessiers**
12h30 - 13h20

**Barre
Training**
12h30 - 13h20

Trampo
12h30 - 13h20

**VINYASA
YOGA 50'**
12h30 - 13h20

Step 1
12h30 - 13h20

Pilates
12h30 - 13h20

Sun Dance
12h30 - 13h20

Step 1
12h30 - 13h20

Body sculpt
12h30 - 13h20

Cardio Boxe
12h30 - 13h20

**Cuisses
Abdos
Fessiers**
12h30 - 13h20

**Street
combat 50'**
13h30 - 14h20

Vélo 50'
12h30 - 13h20

Vélo 50'
12h30 - 13h20

Vélo 50'
12h30 - 13h20

Vélo 50'
12h30 - 13h20

Vélo 50'
12h30 - 13h20

Interval 50'
12h30 - 13h20

**Circuit
Training**
12h30 - 13h20

**SUSPENSIO
N TRAINING
50'**
12h30 - 13h20

**CHALLENGE
50'**
12h30 - 13h20

**Circuit
Training**
12h30 - 13h20

**HATHA
YOGA**
14h00 - 14h50

Body sculpt

bas du corps

13h00 - 13h25

Body sculpt

14h00 - 14h50

Body sculpt

14h30 - 15h20

Body sculpt bas du corps

15h00 - 15h25

Cuisses Abdos Fessiers

15h30 - 16h20

Circuit Training

15h30 - 16h20

Cuisses Abdos Fessiers

14h30 - 15h20

CHALLENGE 50'

16h00 - 16h50

Circuit Training

15h00 - 15h50

SUSPENSIO N TRAINING 25'

15h00 - 15h25

Body sculpt haut du corps

15h30 - 15h55

Step 1

15h30 - 16h20

ABDOS PILATES

16h00 - 16h25

Vélo 25'

15h30 - 15h55

Cuisses Abdos Fessiers

17h00 - 17h50

Circuit Training

16h30 - 17h20

STRETCH et RECUP' 25'

16h00 - 16h25

Circuit Training

15h30 - 16h20

Kid yoga (6-10 ans)

15h30 - 16h20

STRETCH et RECUP 50'

16h30 - 17h20

Interval 50'

15h30 - 16h20

Body sculpt

16h30 - 17h20

INTERVAL 25'

16h00 - 16h25

Abdos

16h00 - 16h25

Génération training

16h00 - 16h50

Abdos

17h00 - 17h25

Body sculpt bas du corps

17h00 - 17h25

Fit classique

16h30 - 17h20

STRETCH et RECUP' 25'

16h30 - 16h55

Body sculpt haut du corps

17h00 - 17h25

Vélo 25'

17h00 - 17h25

Pilates

17h00 - 17h50

CHALLENGE 50'

16h30 - 17h20

ABDOS PILATES

17h00 - 17h25

INTERVAL 25'

17h00 - 17h25

Abdos

17h00 - 17h25

SUSPENSIO N TRAINING 25'

17h00 - 17h25

Aérodance 1

17h00 - 17h50

Vélo 25'

17h00 - 17h25

Fit'Yoga

17h30 - 18h20

Cuisses Abdos Fessiers

17h30 - 18h20

Pilates

17h30 - 18h20

Vélo 25'

17h30 - 17h55

Abdos

17h30 - 17h55

Vélo 50'

18h00 - 18h50

Step 1

17h30 - 18h20

Barre Training 17h30 - 18h20	Vélo 50' 17h30 - 18h20	Vélo 50' 17h30 - 18h20	ABDOS CIRCUIT 17h30 - 17h55	Step 1 17h30 - 18h20	STRETCH et RECUP' 25' 19h00 - 19h25	Vélo 50' 17h30 - 18h20
Step 1 17h30 - 18h20	Challenge 25' 18h00 - 18h25	Corde à sauter 18h00 - 18h25	GYM BALL 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 18h20		STRETCH et RECUP 50' 18h30 - 19h20
Vélo 80' 18h00 - 19h20	Pilates 18h00 - 18h50	Step 1 18h00 - 18h50	Step 1 17h30 - 18h20	HATHA YOGA 80' 18h00 - 19h20		Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20
Circuit training 80' 18h00 - 19h20	ABDOS CIRCUIT 18h30 - 18h55	VINYASA YOGA 50' 18h30 - 19h20	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 - 18h50	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20		
Pilates 18h30 - 19h20	Natural Training 18h30 - 19h20	Barre Training 18h30 - 19h20	Vélo 50' 18h00 - 18h50	Vélo 50' 18h30 - 19h20		
Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20	Vélo 50' 18h30 - 19h20	Vélo 80' 18h30 - 19h50	Step 2 18h30 - 19h20	Sac de frappe 18h30 - 19h20		
Aérodance 1 18h30 - 19h20	VINYASA YOGA 50' 19h00 - 19h50	Circuit training 80' 18h30 - 19h50	Circuit Training 18h30 - 19h20	Vélo 50' 19h30 - 20h20		
	Circuit Boxe 19h00 - 19h50	Ragga 19h00 - 19h50	Pilates 18h30 - 19h20	Boxe Thaï 80' 19h30 - 20h50		
	Sun Dance 19h30 - 20h20	YIN YOGA 19h30 - 20h20	Trampo 19h00 - 19h50	Challenge 80' 19h30 - 20h50		
	Vélo 50' 19h30 - 20h20	Cardio Boxe 19h30 - 20h20	Vélo 50' 19h00 - 19h50			
	YIN YOGA 20h00 - 20h50	Danse africaine 20h00 - 20h50	Aérodance 2 19h30 - 20h20			

**Cuisses
Abdos
Fessiers**

20h00 - 20h50

**Circuit
Training**

20h30 - 21h20

**Urban
Kizomba**

21h00 - 22h20

Vélo 50'

20h00 - 20h50

**Challenge
80'**

20h00 - 21h20

Abdos

20h30 - 20h55

**Street
combat 80'**

20h30 - 21h50

**CHALLENGE
50'**

19h30 - 20h20

Vélo 25'

20h00 - 20h25

**ABDOS
PILATES**

20h00 - 20h25

**Body sculpt
bas du
corps**

20h30 - 20h55

Salsa

20h30 - 21h20

**Sac de
frappe**

20h30 - 21h20