

Du 17/03 au 23/03

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
CHALLENGE 06h45 - 07h35	SUSPENSIO N TRAINING 50' 06h45 - 07h35	Circuit Training 06h45 - 07h35	Circuit Training 06h45 - 07h35	Tapis de course 06h45 - 07h35	ABDOS PILATES 09h00 - 09h25	CHALLENGE 09h30 - 10h20
Morning Yoga 09h30 - 09h55	Circuit Training 09h00 - 09h50	Vélo 09h30 - 10h20	Cuisses Abdos Fessiers 09h00 - 09h50	Body sculpt haut du corps 09h00 - 09h25	Kid Sport 4 à 8 ans 09h30 - 10h20	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20
Vélo 09h30 - 09h55	Vélo 09h30 - 09h55	Fit classique 10h00 - 10h25	Morning Yoga 09h30 - 09h55	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20	Step débutant/in ter 09h30 - 10h20	ABDOS PILATES 10h00 - 10h25
Body sculpt 10h00 - 10h50	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 - 10h50	ABDOS PILATES 10h30 - 10h55	Vélo 09h30 - 09h55	Morning Yoga 09h30 - 09h55	Tapis de course 09h30 - 10h20	Kid Sport 4 à 8 ans 10h30 - 11h20
Corde à sauter 10h00 - 10h25	Pilates 10h00 - 10h50	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20	Circuit Training 10h00 - 10h50	ABDOS PILATES 10h00 - 10h25	VINYASA YOGA 09h30 - 10h20	Pilates 10h30 - 11h20
Pilates 10h00 - 10h50	Body sculpt haut du corps 11h00 - 11h25	GYM BALL 11h00 - 11h25	Pilates 10h00 - 10h50	Circuit Training 10h30 - 11h20	BABY GYM 2 ans et demi à 4 ans 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20
SUSPENSIO N TRAINING 50' 10h30 - 10h55	YIN YOGA 11h00 - 11h25	STRETCH et RECUP 11h30 - 11h55	Abdos 12h00 - 12h25	STRETCH et RECUP 10h30 - 11h20	SUSPENSIO N TRAINING 50' 10h30 - 11h20	Body sculpt 11h30 - 12h20
STRETCH et RECUP 11h00 - 11h25	MEDITATIO N 11h30 - 11h55	Abdos 12h00 - 12h25		Abdos 12h00 - 12h25	Step avancé 10h30 - 11h20	Circuit Training 11h30 - 12h20
Abdos 12h00 - 12h25	ABDOS CIRCUIT 12h00 - 12h25				Vélo 10h30 - 11h20	STRETCH et RECUP 11h30 - 12h20

**Aérodance
avancé**
11h30 - 12h20

Body sculpt
11h30 - 12h20

**Circuit
Training**
11h30 - 12h20

Pilates
11h30 - 12h20

Cardio Boxe
12h30 - 13h20

**Barre
Training**
12h30 - 13h20

**Circuit
Training**
12h30 - 13h20

**Natural
Training**
12h30 - 13h20

**ABDOS
PILATES**
12h30 - 12h55

**ABDOS
CIRCUIT**
12h30 - 12h55

**ABDOS
CIRCUIT**
12h30 - 12h55

**Circuit
Training**
12h30 - 13h20

CHALLENGE
12h30 - 13h20

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

Pilates
12h30 - 13h20

Body sculpt
12h30 - 13h20

**HATHA
YOGA**
12h30 - 13h20

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

**VINYASA
YOGA**
12h30 - 13h20

Pilates
12h30 - 13h20

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

**Circuit
Training**
12h30 - 13h20

Pilates
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

Trampo
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

GYM BALL
13h00 - 13h25

**ABDOS
CIRCUIT**
17h00 - 17h25

**Body sculpt
haut du
corps**
17h00 - 17h25

Pilates
14h30 - 15h20

CHALLENGE
16h00 - 16h50

**Circuit
Training**
17h00 - 17h50

Pilates
17h00 - 17h50

**Aérodance
débutant/in**

VINYASA

ter

17h00 - 17h50

YOGA

17h00 - 17h50

Body sculpt

17h30 - 18h20

**ABDOS
PILATES**

17h30 - 17h55

**ABDOS
PILATES**

17h30 - 17h55

**ABDOS
CIRCUIT**

17h30 - 17h55

Abdos

17h30 - 17h55

**Cuisses
Abdos
Fessiers**

18h00 - 18h50

**Circuit
Training**

17h30 - 18h20

**Cuisses
Abdos
Fessiers**

17h30 - 18h20

Abdos

17h30 - 17h55

**Barre
Training**

17h30 - 17h55

**Tapis de
course**

17h30 - 17h55

**Corde à
sauter**

17h30 - 17h55

**Step
débutant/in
ter**

17h30 - 18h20

**Circuit
Training**

17h30 - 17h55

**Step
débutant/in
ter**

17h30 - 18h20

**Circuit
Training**

18h00 - 18h50

**Mobilité &
Yoga**

18h00 - 18h25

**Tapis de
course**

17h30 - 17h55

**ABDOS
CIRCUIT**

18h00 - 18h25

CHALLENGE

18h00 - 18h50

**HATHA
YOGA**

18h00 - 18h50

**Step
intermédiaire**

18h00 - 18h50

**ABDOS
CIRCUIT**

18h00 - 18h25

**Natural
Training**

18h00 - 18h25

**Cuisses
Abdos
Fessiers**

18h00 - 18h50

Trampo

18h00 - 18h50

Vélo

18h00 - 18h25

Pilates

18h00 - 18h50

Pilates

18h00 - 18h50

**VINYASA
YOGA**

18h00 - 18h50

**Circuit
Training**

18h30 - 19h20

Vélo

18h00 - 18h25

**Step
débutant/in
ter**

18h00 - 18h50

Step avancé

18h30 - 19h20

**Cuisses
Abdos
Fessiers**

18h30 - 19h20

**Aérodance
avancé**

18h30 - 19h20

Vélo

18h00 - 18h25

Vélo

18h30 - 19h20

**VINYASA
YOGA**

18h30 - 19h20

**Circuit
Training**

18h30 - 19h20

**Body sculpt
haut du
corps**

18h30 - 18h55

Cardio Boxe

19h00 - 19h50

Pilates

19h00 - 19h50

**STRETCH et
RECUP**

18h00 - 18h25

Sophrologie

18h30 - 19h20

Vélo 18h30 - 19h20	Natural Training 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	Tapis de course 19h00 - 19h25
Aérodance intermédiaire 19h00 - 19h50	Vélo 18h30 - 19h20	Tapis de course 18h30 - 18h55	Aérodance avancé 19h30 - 20h20
Abdos 19h30 - 19h55	GYM BALL 19h00 - 19h25	Vélo 18h30 - 19h20	Circuit Training 19h30 - 20h20
CHALLENGE 19h30 - 20h20	CHALLENGE 19h30 - 20h20	Body sculpt bas du corps 19h00 - 19h25	Salsa 20h00 - 20h50
YIN YOGA 19h30 - 20h20	Cardio Boxe 19h30 - 20h20	Sun Dance 19h00 - 19h50	BACHATA 21h00 - 21h50
Trampo 20h00 - 20h50	STRETCH et RECUP 19h30 - 19h55	VINYASA YOGA 19h00 - 19h50	
Tapis de course 20h30 - 20h55	Step avancé 19h30 - 20h20	CHALLENGE 19h30 - 20h20	
	ABDOS CIRCUIT 20h30 - 20h55	Cuisses Abdos Fessiers 19h30 - 20h20	
		Hatha & Yin Yoga 20h00 - 20h50	