

Du 23/05 au 29/05

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Body sculpt 09h00 - 09h50	Cuisses Abdos Fessiers 09h00 - 09h50	Circuit Training 06h45 - 07h35	Barre Training 10h00 - 10h50	Body sculpt 09h30 - 10h20	MEDITATIO N 09h00 - 09h25	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20
MEDITATIO N 09h30 - 10h20	Abdos 10h30 - 10h55	VINYASA YOGA 09h30 - 10h20	Pilates 10h00 - 10h50	VINYASA YOGA 09h30 - 10h20	Body sculpt 09h30 - 10h20	SUSPENSIO N TRAINING 50' 09h30 - 10h20
Vélo 10h00 - 10h25	ABDOS PILATES 12h00 - 12h25	Vélo 09h30 - 10h20	Abdos 12h00 - 12h25	Circuit Training 10h00 - 10h50	Step 1 09h30 - 10h20	MEDITATIO N 10h00 - 10h25
ABDOS CIRCUIT 10h30 - 10h55		Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20		STRETCH et RECUP 10h30 - 11h20	Tapis de course 09h30 - 10h20	Step 1 10h30 - 11h20
Pilates 10h30 - 11h20		MEDITATIO N 10h30 - 10h55		Abdos 12h00 - 12h25	VINYASA YOGA 09h30 - 10h20	VINYASA YOGA 10h30 - 11h20
STRETCH et RECUP 11h30 - 11h55		Corde à sauter 12h00 - 12h25			SUSPENSIO N TRAINING 50' 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20
Abdos 12h00 - 12h25					Step 2 10h30 - 11h20	Body sculpt 11h30 - 12h20
					Vélo 10h30 - 11h20	Circuit Training 11h30 - 12h20
					Aérodance 2 11h30 - 12h20	STRETCH et RECUP 11h30 - 12h20
					Circuit Training 11h30 - 12h20	

**Cuisses
Abdos
Fessiers**
11h30 - 12h20

Circuit Training 12h30 - 13h20	Barre Training 12h30 - 13h20	CHALLENGE 12h30 - 13h20	GYM BALL 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20
Cuisses Abdos Fessiers 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 - 13h20	Natural Training 12h30 - 13h20	
Vélo 12h30 - 13h20	VINYASA YOGA 12h30 - 13h20	Trampo 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20	
	Vélo 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20		

Abdos 17h00 - 17h25		Kid Sport 4 à 8 ans 16h00 - 16h50
		Aérodance 1 17h00 - 17h50

Body sculpt 17h30 - 18h20	ABDOS PILATES 17h30 - 17h55	CHALLENGE 17h30 - 17h55	ABDOS CIRCUIT 17h30 - 17h55	HATHA YOGA 18h30 - 19h20
CHALLENGE 17h30 - 17h55	Cuisses Abdos Fessiers 17h30 - 18h20	Pilates 17h30 - 18h20	ABDOS PILATES 17h30 - 17h55	
Circuit Training 18h00 - 18h50		Vélo 17h30 - 18h20	Circuit	

Step 1 18h00 - 18h50	Tapis de course 17h30 - 17h55	Abdos 18h00 - 18h25	Training 18h00 - 18h50
Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20	ABDOS CIRCUIT 18h00 - 18h25	Step 1 18h00 - 18h50	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 - 18h50
Vélo 18h30 - 19h20	Corde à sauter 18h00 - 18h25	Tapis de course 18h00 - 18h50	GYM BALL 18h00 - 18h50
Aérodance 1 19h00 - 19h50	Pilates 18h00 - 18h50	Barre Training 18h30 - 19h20	Vélo 18h00 - 18h50
Tapis de course 19h00 - 19h25	Aérodance 2 18h30 - 19h20	VINYASA YOGA 18h30 - 19h20	Step 2 18h30 - 19h20
Abdos 19h30 - 19h55	Circuit Training 18h30 - 19h20	Circuit Training 19h00 - 19h50	Pilates 19h00 - 19h50
Circuit Training 19h30 - 20h20	Vélo 18h30 - 19h20	Sun Dance 19h00 - 19h50	Tapis de course 19h00 - 19h25
Trampo 20h00 - 20h50	VINYASA YOGA 19h00 - 19h50	YIN YOGA 19h30 - 20h20	Trampo 19h00 - 19h50
CHALLENGE 20h30 - 20h55	Cardio Boxe 19h30 - 20h20	CHALLENGE 20h00 - 20h50	Aérodance 2 19h30 - 20h20
	Step 2 19h30 - 20h20	Ragga/Afro 20h00 - 21h20	CHALLENGE 19h30 - 20h20