

Du 14/04 au 20/04

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	Cuisses Abdos Fessiers 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	SUSPENSIO N TRAINING 50' 09h30 - 10h20
Vélo 09h30 - 09h55	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 - 10h50	Fit classique 10h00 - 10h25	Morning Yoga 09h30 - 09h55	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20	Step débutant/inter 09h30 - 10h20	Kid Sport 4 à 8 ans 10h30 - 11h20
Body sculpt 10h00 - 10h50	Pilates 10h00 - 10h50	ABDOS PILATES 10h30 - 10h55	Vélo 09h30 - 09h55	Morning Yoga 09h30 - 09h55	Tapis de course 09h30 - 10h20	Pilates 10h30 - 11h20
Corde à sauter 10h00 - 10h25	Body sculpt haut du corps 11h00 - 11h25	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20	Circuit Training 10h00 - 10h50	ABDOS PILATES 10h00 - 10h25	VINYASA YOGA 09h30 - 10h20	Step débutant/inter 10h30 - 11h20
Pilates 10h00 - 10h50	YIN YOGA 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	MEDITATION 11h30 - 11h55	STRETCH et RECUP 11h30 - 11h55	Abdos 12h00 - 12h25	STRETCH et RECUP 10h30 - 11h20	SUSPENSIO N TRAINING 50' 10h30 - 11h20	Body sculpt 11h30 - 12h20
Fit classique 11h00 - 11h50	ABDOS CIRCUIT 12h00 - 12h25	Abdos 12h00 - 12h25		Abdos 12h00 - 12h25	Vélo 10h30 - 11h20	Circuit Training 11h30 - 12h20
STRETCH et RECUP 11h00 - 11h25						STRETCH et RECUP 11h30 - 12h20
Abdos 12h00 - 12h25					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

SUSPENSION 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/inter
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/inter 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 17h55	Step débutant/inter 17h30 - 18h20	Body sculpt 18h00 - 18h50
Mobilité & Yoga 18h00 - 18h25	Tapis de course 17h30 - 17h55	ABDOS CIRCUIT 18h00 - 18h25	CHALLENGE 18h00 - 18h50	Circuit Training 18h00 - 18h50
Step intermédiaire 18h00 - 18h50	ABDOS CIRCUIT 18h00 - 18h25	Natural Training 18h00 - 18h25	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 - 18h50	HATHA YOGA 18h00 - 18h50
Vélo 18h00 - 18h25	Pilates 18h00 - 18h50	Pilates 18h00 - 18h50	VINYASA YOGA 18h00 - 18h50	Trampo 18h00 - 18h50
Circuit Training 18h30 - 19h20	Vélo 18h00 - 18h25	Step débutant/inter 18h00 - 18h50	Step avancé 18h30 - 19h20	CHALLENGE 19h00 - 19h50
Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20	Aérodance avancé 18h30 - 19h20	Vélo 18h00 - 18h25	Vélo 18h30 - 19h20	Sac de frappe 19h00 - 19h50
VINYASA YOGA 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	Body sculpt haut du corps 18h30 - 18h55	Cardio Boxe 19h00 - 19h50	Vélo 19h00 - 19h50
Vélo 18h30 - 19h20	Natural Training 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	Pilates 19h00 - 19h50	
Aérodance intermédiaire 19h00 - 19h50	Vélo 18h30 - 19h20	Tapis de course 18h30 - 18h55	Tapis de course 19h00 - 19h25	
	GYM BALL 19h00 - 19h25	Vélo 18h30 - 19h20	Aérodance avancé 19h30 - 20h20	

Abdos

19h30 - 19h55

CHALLENGE

19h30 - 20h20

**Body sculpt
bas du
corps**

19h00 - 19h25

**Circuit
Training**

19h30 - 20h20

CHALLENGE

19h30 - 20h20

Cardio Boxe

19h30 - 20h20

Sun Dance

19h00 - 19h50

Salsa

20h00 - 20h50

YIN YOGA

19h30 - 20h20

**STRETCH et
RECUP**

19h30 - 19h55

**VINYASA
YOGA**

19h00 - 19h50

BACHATA

21h00 - 21h50

Trampo

20h00 - 20h50

Step avancé

19h30 - 20h20

CHALLENGE

19h30 - 20h20

**Tapis de
course**

20h30 - 20h55

**ABDOS
CIRCUIT**

20h30 - 20h55

**Cuisses
Abdos
Fessiers**

19h30 - 20h20

**Hatha & Yin
Yoga**

20h00 - 20h50