

Du 11/07 au 17/07

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

**Vélo**

11h30 - 12h20

<b>Circuit Training</b> 12h30 - 13h20	<b>Barre Training</b> 12h30 - 13h20	<b>CHALLENGE</b> 12h30 - 13h20	<b>Circuit Training</b> 12h30 - 13h20	<b>Body sculpt</b> 12h30 - 13h20
<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 12h30 - 13h20	<b>Circuit Training</b> 12h30 - 13h20	<b>Trampo</b> 12h30 - 13h20	<b>GYM BALL</b> 12h30 - 13h20	<b>SUSPENSION TRAINING 50'</b> 12h30 - 13h20
<b>Vélo</b> 12h30 - 13h20	<b>VINYASA YOGA</b> 12h30 - 13h20	<b>Vélo</b> 12h30 - 13h20	<b>Natural Training</b> 12h30 - 13h20	<b>VINYASA YOGA</b> 12h30 - 13h20
	<b>Vélo</b> 12h30 - 13h20			<b>Vélo</b> 12h30 - 13h20

**Abdos**  
17h00 - 17h25

**Aérodance 1**  
17h00 - 17h50

**Body sculpt**  
17h30 - 18h20

**Cuisses Abdos Fessiers**  
17h30 - 18h20

**CHALLENGE**  
17h30 - 17h55

**Abdos**  
17h30 - 17h55

**CHALLENGE**  
17h30 - 17h55

**Tapis de course**  
17h30 - 17h55

**Vélo**  
17h30 - 18h20

**Trampo**  
18h00 - 18h50

**Circuit Training**  
18h00 - 18h50

**ABDOS CIRCUIT**  
18h00 - 18h25

**Abdos**  
18h00 - 18h25

**Step 1**  
19h00 - 19h50

**Pilates**  
18h00 - 18h50

**Corde à sauter**  
18h00 - 18h25

**Step 1**  
18h00 - 18h50

**Step 1**  
18h00 - 18h50

**Tapis de course**  
18h00 - 18h50

<p><b>Cuisses Abdos Fessiers</b></p> <p>18h30 - 19h20</p>	<p><b>Pilates</b></p> <p>18h00 - 18h50</p>	<p><b>Barre Training</b></p> <p>18h30 - 19h20</p>
<p><b>Vélo</b></p> <p>18h30 - 19h20</p>	<p><b>Aérodance 2</b></p> <p>18h30 - 19h20</p>	<p><b>VINYASA YOGA</b></p> <p>18h30 - 19h20</p>
<p><b>Aérodance 1</b></p> <p>19h00 - 19h50</p>	<p><b>Circuit Training</b></p> <p>18h30 - 19h20</p>	<p><b>Circuit Training</b></p> <p>19h00 - 19h50</p>
<p><b>Tapis de course</b></p> <p>19h00 - 19h25</p>	<p><b>Natural Training</b></p> <p>18h30 - 19h20</p>	<p><b>Sun Dance</b></p> <p>19h00 - 19h50</p>
<p><b>VINYASA YOGA</b></p> <p>19h00 - 19h50</p>	<p><b>Vélo</b></p> <p>18h30 - 19h20</p>	<p><b>YIN YOGA</b></p> <p>19h30 - 20h20</p>
<p><b>Abdos</b></p> <p>19h30 - 19h55</p>	<p><b>CHALLENGE</b></p> <p>19h30 - 20h20</p>	<p><b>CHALLENGE</b></p> <p>20h00 - 20h50</p>
<p><b>Circuit Training</b></p> <p>19h30 - 20h20</p>	<p><b>Cardio Boxe</b></p> <p>19h30 - 20h20</p>	
<p><b>Trampo</b></p> <p>20h00 - 20h50</p>	<p><b>Step 2</b></p> <p>19h30 - 20h20</p>	
<p><b>CHALLENGE</b></p> <p>20h30 - 20h55</p>		