

Du 22/12 au 28/12

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Vélo 06h45 - 07h10	SUSPENSIO N TRAINING 50' 06h45 - 07h35	Circuit Training 06h45 - 07h35	CHALLENGE 06h45 - 07h35	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20	ABDOS PILATES 09h00 - 09h25	SUSPENSIO N TRAINING 50' 09h00 - 09h50
ABDOS PILATES 07h15 - 07h40	Mobilité & Yoga 09h30 - 09h55	Vélo 09h30 - 10h20	Vélo 09h30 - 09h55	HATHA YOGA 09h30 - 10h20	Step débutant/inter 09h30 - 10h20	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20
Morning Yoga 09h30 - 09h55	Vélo 09h30 - 09h55	ABDOS PILATES 10h30 - 10h55	Body sculpt 10h00 - 10h50	STRETCH et RECUP 10h30 - 11h20	Tapis de course 09h30 - 10h20	ABDOS PILATES 10h00 - 10h25
Vélo 09h30 - 09h55	Circuit Training 10h00 - 10h50	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20	Circuit Training 10h00 - 10h50	Vélo 12h00 - 12h25	VINYASA YOGA 09h30 - 10h20	HYROX 10h00 - 11h30
Body sculpt 10h00 - 10h50	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 - 10h50	GYM BALL 11h00 - 11h25	Abdos 12h00 - 12h25		BABY GYM 2 ans et demi à 4 ans 10h30 - 11h20	Pilates 10h30 - 11h20
Pilates 10h00 - 10h50	Pilates 10h00 - 10h50	STRETCH et RECUP 11h30 - 11h55			SUSPENSIO N TRAINING 50' 10h30 - 11h20	Step débutant/inter 10h30 - 11h20
SUSPENSIO N TRAINING 50' 10h00 - 10h25	Body sculpt haut du corps 11h00 - 11h25	Abdos 12h00 - 12h25			Vélo 10h30 - 11h20	Circuit Training 11h30 - 12h20
STRETCH et RECUP 11h00 - 11h25	YIN YOGA 11h00 - 11h25				Body sculpt 11h30 - 12h20	STRETCH et RECUP 11h30 - 12h20
Abdos 12h00 - 12h25	ABDOS CIRCUIT 12h00 - 12h25				Circuit Training 11h30 - 12h20	
Corde à sauter 12h00 - 12h25						

Pilates
11h30 - 12h20

Cardio Boxe 12h30 - 13h20	CHALLENGE 12h30 - 13h20	ABDOS PILATES 12h30 - 12h55	Barre Training 12h30 - 13h20	Body sculpt 12h30 - 13h20	HATHA YOGA 12h30 - 13h20	ABDOS CIRCUIT 12h30 - 12h55
Circuit Training 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20	HYROX 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20		
Cuisses Abdos Fessiers 12h30 - 13h20	Natural Training 12h30 - 13h20	Trampo 12h30 - 13h20	SUSPENSION TRAINING 50' 12h30 - 13h20	VINYASA YOGA 12h30 - 13h20		
Pilates 12h30 - 13h20	Step débutant/inter 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20		
Vélo 12h30 - 13h20	VINYASA YOGA 12h30 - 13h20	GYM BALL 13h00 - 13h25				
	Vélo 12h30 - 13h20					
Circuit Training 15h00 - 15h50	Abdos 17h00 - 17h25	Aérodance débutant/inter 17h00 - 17h50		Pilates 17h00 - 17h50	HYROX 15h30 - 17h00	Circuit Training 17h00 - 17h50
ABDOS CIRCUIT 17h00 - 17h25		Corde à sauter 17h00 - 17h25				
Pilates 17h00 - 17h50						

Body sculpt 17h30 - 18h20	Barre Training 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 17h55	ABDOS CIRCUIT 17h30 - 17h55	ABDOS CIRCUIT 17h30 - 17h55	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 - 18h50
Circuit Training 17h30 - 18h20	Fit'Yoga 17h30 - 18h20	ABDOS CIRCUIT 18h00 - 18h25	Body sculpt haut du corps 17h30 - 17h55	Abdos 17h30 - 17h55	
Corde à sauter 17h30 - 17h55	Tapis de course 17h30 - 17h55	Body sculpt haut du corps 18h00 - 18h25	Circuit Training 18h00 - 18h50	Body sculpt 18h00 - 18h50	
Mobilité & Yoga 18h00 - 18h25	ABDOS CIRCUIT 18h00 - 18h25	Step débutant/in ter 18h00 - 18h50	Natural Training 18h00 - 18h25	Circuit Training 18h00 - 18h50	
Step intermédiaire 18h00 - 18h50	Aérodance avancé 18h00 - 18h50	Circuit Training 18h30 - 19h20	Vélo 18h00 - 18h25	HATHA YOGA 18h00 - 18h50	
Vélo 18h00 - 18h25	Vélo 18h00 - 18h25	Natural Training 18h30 - 18h55	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20	Trampo 18h00 - 18h50	
Circuit Training 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	Tapis de course 18h30 - 18h55	Step avancé 18h30 - 19h20	CHALLENGE 19h00 - 19h50	
Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	Sun Dance 19h00 - 19h50	
VINYASA YOGA 18h30 - 19h20	Pilates 18h30 - 19h20	Cuisses Abdos Fessiers 19h00 - 19h50	Tapis de course 19h00 - 19h25	Vélo 19h00 - 19h50	
Vélo 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	Sun Dance 19h00 - 19h50	Aérodance avancé 19h30 - 20h20		
Aérodance	Step avancé 19h00 - 19h50		Cardio Boxe 19h30 - 20h20		

intermédiaire

19h00 - 19h50

CHALLENGE

19h30 - 20h20

HYROX

19h30 - 21h00

**Circuit
Training**

19h30 - 20h20

HYROX

19h30 - 21h00

**STRETCH et
RECUP**

19h30 - 19h55

**SUSPENSION
TRAINING
50'**

19h30 - 20h20

**ABDOS
CIRCUIT**

20h30 - 20h55

YIN YOGA

19h30 - 20h20

Trampo

20h00 - 20h50

**Tapis de
course**

20h30 - 20h55