

Du 29/12 au 04/01

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Vélo 06h45 - 07h10	SUSPENSION TRAINING 50' 06h45 - 07h35	Circuit Training 06h45 - 07h35		Tapis de course 06h45 - 07h35	ABDOS PILATES 09h00 - 09h25	SUSPENSION TRAINING 50' 09h00 - 09h50
ABDOS PILATES 07h15 - 07h40	Mobilité & Yoga 09h30 - 09h55	HYROX 09h00 - 10h30		Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20	Kid Sport 4 à 8 ans 09h30 - 10h20	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20
Morning Yoga 09h30 - 09h55	Vélo 09h30 - 09h55	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20		HATHA YOGA 09h30 - 10h20	Step débutant/inter 09h30 - 10h20	Pilates 09h30 - 10h20
Vélo 09h30 - 09h55	Circuit Training 10h00 - 10h50	Pilates 10h30 - 11h20		Circuit Training 10h30 - 11h20	Tapis de course 09h30 - 10h20	HYROX 10h00 - 11h30
Body sculpt 10h00 - 10h50	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 - 10h50	Vélo 10h30 - 11h20		STRETCH et RECUP 10h30 - 11h20	VINYASA YOGA 09h30 - 10h20	Kid Sport 4 à 8 ans 10h30 - 11h20
Pilates 10h00 - 10h50	Pilates 10h00 - 10h50	Circuit Training 11h30 - 12h20		Vélo 12h00 - 12h25	BABY GYM 2 ans et demi à 4 ans 10h30 - 11h20	Pilates 10h30 - 11h20
SUSPENSION TRAINING 50' 10h00 - 10h25	Body sculpt haut du corps 11h00 - 11h25	STRETCH et RECUP 11h30 - 12h20			SUSPENSION TRAINING 50' 10h30 - 11h20	Step débutant/inter 10h30 - 11h20
STRETCH et RECUP 11h00 - 11h25	YIN YOGA 11h00 - 11h25				Vélo 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20
Abdos 12h00 - 12h25	ABDOS CIRCUIT 12h00 - 12h25				Body sculpt 11h30 - 12h20	Body sculpt 11h30 - 12h20
						Circuit

Body sculpt 17h30 - 18h20	Barre Training 17h30 - 18h20		Tapis de course 17h30 - 17h55	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 - 18h50
Circuit Training 17h30 - 18h20	Fit'Yoga 17h30 - 18h20		Circuit Training 18h00 - 18h50	VINYASA YOGA 18h00 - 18h50
Corde à sauter 17h30 - 17h55	Tapis de course 17h30 - 17h55		HATHA YOGA 18h00 - 18h50	STRETCH et RECUP 19h00 - 19h25
Mobilité & Yoga 18h00 - 18h25	ABDOS CIRCUIT 18h00 - 18h25		CHALLENGE 19h00 - 19h50	
Step intermédiaire 18h00 - 18h50	Vélo 18h00 - 18h25		YIN YOGA 19h00 - 19h50	
Vélo 18h00 - 18h25	Circuit Training 18h30 - 19h20			
Circuit Training 18h30 - 19h20	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20			
Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20	Pilates 18h30 - 19h20			
VINYASA YOGA 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20			
Vélo 18h30 - 19h20	CHALLENGE 19h30 - 20h20			
Aérodance	STRETCH et RECUP 19h30 - 19h55			

intermédiaire

19h00 - 19h50

**ABDOS
CIRCUIT**

20h30 - 20h55

HYROX

19h30 - 21h00

**SUSPENSION
TRAINING
50'**

19h30 - 20h20

YIN YOGA

19h30 - 20h20

**Tapis de
course**

20h30 - 20h55