

Du 10/08 au 16/08 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pilates 06h45 - 07h35	Pilates 10h00 - 10h50	Circuit Training 06h45 - 07h35	Vélo 09h30 - 09h55	Tapis de course 06h45 - 07h35		
Vélo 09h30 - 09h55		Vélo 09h30 - 10h20	Body sculpt 10h00 - 10h50	Vélo 12h00 - 12h25		
		Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20				
		Abdos 12h00 - 12h25				
Cuisses Abdos Fessiers 12h30 - 13h20	Natural Training 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20	Barre Training 12h30 - 13h20	Body sculpt 12h30 - 13h20		
Vélo 12h30 - 13h20	Step débutant/inter 12h30 - 13h20		Vélo 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20		
ABDOS CIRCUIT 17h00 - 17h25	Abdos 17h00 - 17h25	Aérodance débutant/inter 17h00 - 17h50				
Circuit Training 17h30 - 18h20	Fit'Yoga 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 17h55	ABDOS CIRCUIT 17h30 - 17h55	Abdos 17h30 - 17h55		
	Tapis de			Tapis de		

Corde à sauter 17h30 - 17h55	course 17h30 - 17h55	ABDOS CIRCUIT 18h00 - 18h25	CHALLENGE 18h00 - 18h50	course 17h30 - 17h55
Step intermédiaire 18h00 - 18h50	Pilates 18h30 - 19h20	Body sculpt haut du corps 18h00 - 18h25	Natural Training 18h00 - 18h25	Circuit Training 18h00 - 18h50
Circuit Training 18h30 - 19h20	STRETCH et RECUP 19h30 - 19h55	Step débutant/inter 18h00 - 18h50	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20	CHALLENGE 19h00 - 19h50
Aérodance intermédiaire 19h00 - 19h50		Vélo 18h00 - 18h25	Step avancé 18h30 - 19h20	Vélo 19h00 - 19h50
SUSPENSION TRAINING 50' 19h30 - 20h20		Circuit Training 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	
Tapis de course 20h30 - 20h55		Natural Training 18h30 - 18h55	Tapis de course 19h00 - 19h25	
		Cuisses Abdos Fessiers 19h00 - 19h50	Aérodance avancé 19h30 - 20h20	
			Cardio Boxe 19h30 - 20h20	