

Du 07/07 au 13/07

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	Morning Yoga 09h30 - 09h55	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	Vélo 09h30 - 09h55	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20	Step débutant/in ter 09h30 - 10h20	ABDOS PILATES 10h00 - 10h25
Body sculpt 10h00 - 10h50	Pilates 10h00 - 10h50	ABDOS PILATES 10h30 - 10h55	Circuit Training 10h00 - 10h50	Morning Yoga 09h30 - 09h55	Tapis de course 09h30 - 10h20	Kid Sport 4 à 8 ans 10h30 - 11h20
Corde à sauter 10h00 - 10h25	Body sculpt haut du corps 11h00 - 11h25	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20	Pilates 10h00 - 10h50	ABDOS PILATES 10h00 - 10h25	VINYASA YOGA 09h30 - 10h20	Pilates 10h30 - 11h20
Pilates 10h00 - 10h50	YIN YOGA 11h00 - 11h25	GYM BALL 11h00 - 11h25	Abdos 12h00 - 12h25	Circuit Training 10h30 - 11h20	BABY GYM 2 ans et demi à 4 ans 10h30 - 11h20	Step débutant/in ter 10h30 - 11h20
SUSPENSIO N TRAINING 50' 10h30 - 10h55	MEDITATIO N 11h30 - 11h55	STRETCH et RECUP 11h30 - 11h55		STRETCH et RECUP 10h30 - 11h20	SUSPENSIO N TRAINING 50' 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20
STRETCH et RECUP 11h00 - 11h25	ABDOS CIRCUIT 12h00 - 12h25	Abdos 12h00 - 12h25		Abdos 12h00 - 12h25	Vélo 10h30 - 11h20	Body sculpt 11h30 - 12h20
Abdos 12h00 - 12h25					Body sculpt 11h30 - 12h20	Circuit Training 11h30 - 12h20

					Circuit Training 11h30 - 12h20	STRETCH et RECUP 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	Aérodance débutant/inter 17h00 - 17h50			HYROX 15h30 - 17h00	Circuit Training 17h00 - 17h50
Pilates 17h00 - 17h50						VINYASA YOGA 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

Corde à sauter 17h30 - 17h55	Cuisses Abdos Fessiers 17h30 - 18h20	Abdos 17h30 - 17h55	Barre Training 17h30 - 17h55	Tapis de course 17h30 - 17h55	STRETCH et RECUP 18h00 - 18h25
Mobilité & Yoga 18h00 - 18h25	Step débutant/in ter 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 17h55	Step débutant/in ter 17h30 - 18h20	Body sculpt 18h00 - 18h50	
Step intermédiaire 18h00 - 18h50	Tapis de course 17h30 - 17h55	ABDOS CIRCUIT 18h00 - 18h25	CHALLENGE 18h00 - 18h50	Circuit Training 18h00 - 18h50	
Vélo 18h00 - 18h25	ABDOS CIRCUIT 18h00 - 18h25	Natural Training 18h00 - 18h25	Cuisses Abdos Fessiers 18h00 - 18h50	HATHA YOGA 18h00 - 18h50	
Circuit Training 18h30 - 19h20	Pilates 18h00 - 18h50	Pilates 18h00 - 18h50	VINYASA YOGA 18h00 - 18h50	Trampo 18h00 - 18h50	
Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20	Vélo 18h00 - 18h25	Step débutant/in ter 18h00 - 18h50	Step avancé 18h30 - 19h20	CHALLENGE 19h00 - 19h50	
VINYASA YOGA 18h30 - 19h20	Aérodance avancé 18h30 - 19h20	Vélo 18h00 - 18h25	Vélo 18h30 - 19h20	Sac de frappe 19h00 - 19h50	
Vélo 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	Body sculpt haut du corps 18h30 - 18h55	Cardio Boxe 19h00 - 19h50	Vélo 19h00 - 19h50	
Aérodance intermédiaire 19h00 - 19h50	Natural Training 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	Pilates 19h00 - 19h50		
HYROX 19h30 - 21h00	Vélo 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	Tapis de course 19h00 - 19h25		
	GYM BALL 19h00 - 19h25	Body sculpt bas du	Aérodance avancé 19h30 - 20h20		

SUSPENSION TRAINING 50' 19h30 - 20h20	CHALLENGE 19h30 - 20h20	corps 19h00 - 19h25	Circuit Training 19h30 - 20h20
YIN YOGA 19h30 - 20h20	Cardio Boxe 19h30 - 20h20	Sun Dance 19h00 - 19h50	Salsa 20h00 - 20h50
Trampo 20h00 - 20h50	STRETCH et RECUP 19h30 - 19h55	VINYASA YOGA 19h00 - 19h50	BACHATA 21h00 - 21h50
Tapis de course 20h30 - 20h55	Step avancé 19h30 - 20h20	Cuisses Abdos Fessiers 19h30 - 20h20	
	ABDOS CIRCUIT 20h30 - 20h55	HYROX 19h30 - 21h00	
		Hatha & Yin Yoga 20h00 - 20h50	