

# Du 14/07 au 20/07

| Lundi                                                    | Mardi                                                     | Mercredi                                               | Jeudi                                        | Vendredi                                                  | Samedi                                                         | Dimanche                                                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>CHALLENGE</b><br>06h45 - 07h35                        | <b>SUSPENSIO<br/>N TRAINING<br/>50'</b><br>06h45 - 07h35  | <b>Circuit<br/>Training</b><br>06h45 - 07h35           | <b>Circuit<br/>Training</b><br>06h45 - 07h35 | <b>Tapis de<br/>course</b><br>06h45 - 07h35               | <b>ABDOS<br/>PILATES</b><br>09h00 - 09h25                      | <b>Cuisses<br/>Abdos<br/>Fessiers</b><br>09h30 - 10h20   |
| <b>Morning<br/>Yoga</b><br>09h30 - 09h55                 | <b>Circuit<br/>Training</b><br>09h00 - 09h50              | <b>Vélo</b><br>09h30 - 10h20                           | <b>Morning<br/>Yoga</b><br>09h30 - 09h55     | <b>Body sculpt<br/>haut du<br/>corps</b><br>09h00 - 09h25 | <b>Kid Sport 4<br/>à 8 ans</b><br>09h30 - 10h20                | <b>SUSPENSIO<br/>N TRAINING<br/>50'</b><br>09h30 - 10h20 |
| <b>Vélo</b><br>09h30 - 09h55                             | <b>Cuisses<br/>Abdos<br/>Fessiers</b><br>10h00 - 10h50    | <b>Fit<br/>classique</b><br>10h00 - 10h25              | <b>Vélo</b><br>09h30 - 09h55                 | <b>Cuisses<br/>Abdos<br/>Fessiers</b><br>09h30 - 10h20    | <b>Step<br/>débutant/in<br/>ter</b><br>09h30 - 10h20           | <b>ABDOS<br/>PILATES</b><br>10h00 - 10h25                |
| <b>Body sculpt</b><br>10h00 - 10h50                      | <b>Pilates</b><br>10h00 - 10h50                           | <b>ABDOS<br/>PILATES</b><br>10h30 - 10h55              | <b>Circuit<br/>Training</b><br>10h00 - 10h50 | <b>Morning<br/>Yoga</b><br>09h30 - 09h55                  | <b>Tapis de<br/>course</b><br>09h30 - 10h20                    | <b>Kid Sport 4<br/>à 8 ans</b><br>10h30 - 11h20          |
| <b>Corde à<br/>sauter</b><br>10h00 - 10h25               | <b>Body sculpt<br/>haut du<br/>corps</b><br>11h00 - 11h25 | <b>Cuisses<br/>Abdos<br/>Fessiers</b><br>10h30 - 11h20 | <b>Pilates</b><br>10h00 - 10h50              | <b>ABDOS<br/>PILATES</b><br>10h00 - 10h25                 | <b>VINYASA<br/>YOGA</b><br>09h30 - 10h20                       | <b>Pilates</b><br>10h30 - 11h20                          |
| <b>Pilates</b><br>10h00 - 10h50                          | <b>YIN YOGA</b><br>11h00 - 11h25                          | <b>GYM BALL</b><br>11h00 - 11h25                       | <b>Abdos</b><br>12h00 - 12h25                | <b>Circuit<br/>Training</b><br>10h30 - 11h20              | <b>BABY GYM 2<br/>ans et demi<br/>à 4 ans</b><br>10h30 - 11h20 | <b>Step<br/>débutant/in<br/>ter</b><br>10h30 - 11h20     |
| <b>SUSPENSIO<br/>N TRAINING<br/>50'</b><br>10h30 - 10h55 | <b>MEDITATIO<br/>N</b><br>11h30 - 11h55                   | <b>STRETCH et<br/>RECUP</b><br>11h30 - 11h55           |                                              | <b>STRETCH et<br/>RECUP</b><br>10h30 - 11h20              | <b>SUSPENSIO<br/>N TRAINING<br/>50'</b><br>10h30 - 11h20       | <b>Vélo</b><br>10h30 - 11h20                             |
| <b>STRETCH et<br/>RECUP</b><br>11h00 - 11h25             | <b>ABDOS<br/>CIRCUIT</b><br>12h00 - 12h25                 | <b>Abdos</b><br>12h00 - 12h25                          |                                              | <b>Abdos</b><br>12h00 - 12h25                             | <b>Vélo</b><br>10h30 - 11h20                                   | <b>Body sculpt</b><br>11h30 - 12h20                      |
| <b>Abdos</b><br>12h00 - 12h25                            |                                                           |                                                        |                                              |                                                           | <b>Body sculpt</b><br>11h30 - 12h20                            | <b>Circuit<br/>Training</b><br>11h30 - 12h20             |
|                                                          |                                                           |                                                        |                                              |                                                           |                                                                |                                                          |

|                                                            |                                                               |                                                              |                                                             |                                                      |                                                      |                                                            |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                            |                                                               |                                                              |                                                             |                                                      | <div>Circuit Training</div> <div>11h30 - 12h20</div> | <div>STRETCH et RECUP</div> <div>11h30 - 12h20</div>       |
|                                                            |                                                               |                                                              |                                                             |                                                      | <div>Pilates</div> <div>11h30 - 12h20</div>          |                                                            |
| <div>Cardio Boxe</div> <div>12h30 - 13h20</div>            | <div>Barre Training</div> <div>12h30 - 13h20</div>            | <div>Circuit Training</div> <div>12h30 - 13h20</div>         | <div>Natural Training</div> <div>12h30 - 13h20</div>        | <div>ABDOS PILATES</div> <div>12h30 - 12h55</div>    | <div>ABDOS CIRCUIT</div> <div>12h30 - 12h55</div>    | <div>ABDOS CIRCUIT</div> <div>12h30 - 12h55</div>          |
| <div>Circuit Training</div> <div>12h30 - 13h20</div>       | <div>CHALLENGE</div> <div>12h30 - 13h20</div>                 | <div>Cuisses Abdos Fessiers</div> <div>12h30 - 13h20</div>   | <div>Pilates</div> <div>12h30 - 13h20</div>                 | <div>Body sculpt</div> <div>12h30 - 13h20</div>      | <div>HATHA YOGA</div> <div>12h30 - 13h20</div>       |                                                            |
| <div>Cuisses Abdos Fessiers</div> <div>12h30 - 13h20</div> | <div>VINYASA YOGA</div> <div>12h30 - 13h20</div>              | <div>Pilates</div> <div>12h30 - 13h20</div>                  | <div>SUSPENSION TRAINING 50'</div> <div>12h30 - 13h20</div> | <div>Circuit Training</div> <div>12h30 - 13h20</div> |                                                      |                                                            |
| <div>Pilates</div> <div>12h30 - 13h20</div>                | <div>Vélo</div> <div>12h30 - 13h20</div>                      | <div>Trampo</div> <div>12h30 - 13h20</div>                   | <div>Vélo</div> <div>12h30 - 13h20</div>                    | <div>Vélo</div> <div>12h30 - 13h20</div>             |                                                      |                                                            |
| <div>Vélo</div> <div>12h30 - 13h20</div>                   |                                                               | <div>Vélo</div> <div>12h30 - 13h20</div>                     |                                                             | <div>GYM BALL</div> <div>13h00 - 13h25</div>         |                                                      |                                                            |
|                                                            |                                                               |                                                              |                                                             |                                                      |                                                      |                                                            |
| <div>ABDOS CIRCUIT</div> <div>17h00 - 17h25</div>          | <div>Body sculpt haut du corps</div> <div>17h00 - 17h25</div> | <div>Aérodance débutant/inter</div> <div>17h00 - 17h50</div> |                                                             |                                                      | <div>HYROX</div> <div>15h30 - 17h00</div>            | <div>Circuit Training</div> <div>17h00 - 17h50</div>       |
| <div>Pilates</div> <div>17h00 - 17h50</div>                |                                                               |                                                              |                                                             |                                                      |                                                      | <div>VINYASA YOGA</div> <div>17h00 - 17h50</div>           |
|                                                            |                                                               |                                                              |                                                             |                                                      |                                                      |                                                            |
| <div>Body sculpt</div> <div>17h30 - 18h20</div>            | <div>ABDOS PILATES</div> <div>17h30 - 17h55</div>             | <div>ABDOS PILATES</div> <div>17h30 - 17h55</div>            | <div>ABDOS CIRCUIT</div> <div>17h30 - 17h55</div>           | <div>Abdos</div> <div>17h30 - 17h55</div>            |                                                      | <div>Cuisses Abdos Fessiers</div> <div>18h00 - 18h50</div> |
|                                                            |                                                               |                                                              |                                                             |                                                      |                                                      |                                                            |

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

|                                                         |                                              |                                                          |                                              |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>HYROX</b><br>19h30 - 21h00                           | <b>CHALLENGE</b><br>19h30 - 20h20            | <b>Body sculpt<br/>bas du<br/>corps</b><br>19h00 - 19h25 | <b>Circuit<br/>Training</b><br>19h30 - 20h20 |
| <b>SUSPENSION<br/>TRAINING<br/>50'</b><br>19h30 - 20h20 | <b>Cardio Boxe</b><br>19h30 - 20h20          | <b>Sun Dance</b><br>19h00 - 19h50                        | <b>Salsa</b><br>20h00 - 20h50                |
| <b>YIN YOGA</b><br>19h30 - 20h20                        | <b>STRETCH et<br/>RECUP</b><br>19h30 - 19h55 | <b>VINYASA<br/>YOGA</b><br>19h00 - 19h50                 | <b>BACHATA</b><br>21h00 - 21h50              |
| <b>Trampo</b><br>20h00 - 20h50                          | <b>Step avancé</b><br>19h30 - 20h20          | <b>Cuisses<br/>Abdos<br/>Fessiers</b><br>19h30 - 20h20   |                                              |
| <b>Tapis de<br/>course</b><br>20h30 - 20h55             | <b>ABDOS<br/>CIRCUIT</b><br>20h30 - 20h55    | <b>HYROX</b><br>19h30 - 21h00                            |                                              |
|                                                         |                                              | <b>Hatha &amp; Yin<br/>Yoga</b><br>20h00 - 20h50         |                                              |