

Du 13/10 au 19/10

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

**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

Pilates
12h30 - 13h20

**VINYASA
YOGA**
12h30 - 13h20

Pilates
12h30 - 13h20

**Step
débutant/in
ter**
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

**SUSPENSIO
N TRAINING
50'**
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

**VINYASA
YOGA**
12h30 - 13h20

GYM BALL
13h00 - 13h25

Vélo
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

**Circuit
Training**
15h00 - 15h50

Abdos
17h00 - 17h25

**ABDOS
PILATES**
17h00 - 17h25

Pilates
17h00 - 17h50

HYROX
15h30 - 17h00

**ABDOS
CIRCUIT**
17h00 - 17h25

**Aérodance
débutant/in
ter**
17h00 - 17h50

Pilates
17h00 - 17h50

**Corde à
sauter**
17h00 - 17h25

Body sculpt 17h30 - 18h20	Barre Training 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 17h55	ABDOS CIRCUIT 17h30 - 17h55	ABDOS CIRCUIT 17h30 - 17h55	VINYASA YOGA 18h00 - 18h50
Circuit Training 17h30 - 18h20	Fit'Yoga 17h30 - 18h20	ABDOS CIRCUIT 18h00 - 18h25	Body sculpt haut du corps 17h30 - 17h55	Abdos 17h30 - 17h55	STRETCH et RECUP 19h00 - 19h25
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		Natural Training 18h00 - 18h25	Circuit Training 18h00 - 18h50	
Step intermédiaire 18h00 - 18h50	Aérodance avancé 18h00 - 18h50	Pilates 18h00 - 18h50		HATHA YOGA 18h00 - 18h50	
Vélo 18h00 - 18h25	Vélo 18h00 - 18h25	Step débutant/inter 18h00 - 18h50	VINYASA YOGA 18h00 - 18h50	Trampo 18h00 - 18h50	
Circuit Training 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	Vélo 18h00 - 18h25	CHALLENGE 19h00 - 19h50	
Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20	Natural Training 18h30 - 18h55	Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20	Sun Dance 19h00 - 19h50	
VINYASA YOGA 18h30 - 19h20	Pilates 18h30 - 19h20	Tapis de course 18h30 - 18h55	Step avancé 18h30 - 19h20	Vélo 19h00 - 19h50	
Vélo 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20		
	Step avancé 19h00 - 19h50	Cuisses Abdos Fessiers 19h00 - 19h50	Mobilité & Yoga 19h00 - 19h25		

Aérodance intermédiaire 19h00 - 19h50	CHALLENGE 19h30 - 20h20	Sun Dance 19h00 - 19h50	Tapis de course 19h00 - 19h25
HYROX 19h30 - 21h00	STRETCH et RECUP 19h30 - 19h55	VINYASA YOGA 19h00 - 19h50	Aérodance avancé 19h30 - 20h20
SUSPENSIO N TRAINING 50' 19h30 - 20h20	ABDOS CIRCUIT 20h30 - 20h55	HYROX 19h30 - 21h00	Cardio Boxe 19h30 - 20h20
YIN YOGA 19h30 - 20h20		Hatha & Yin Yoga 20h00 - 20h50	Circuit Training 19h30 - 20h20
Trampo 20h00 - 20h50		Sac de frappe 20h30 - 21h20	Pilates 19h30 - 20h20
Tapis de course 20h30 - 20h55			