

# Du 28/07 au 03/08

| Lundi                                           | Mardi                                             | Mercredi                                       | Jeudi                                    | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------|----------|--------|----------|
| <b>CHALLENGE</b><br>06h45 - 07h35               | <b>SUSPENSION TRAINING 50'</b><br>06h45 - 07h35   | <b>Circuit Training</b><br>06h45 - 07h35       | <b>Circuit Training</b><br>06h45 - 07h35 |          |        |          |
| <b>Morning Yoga</b><br>09h30 - 09h55            | <b>Circuit Training</b><br>09h00 - 09h50          | <b>Vélo</b><br>09h30 - 10h20                   | <b>Morning Yoga</b><br>09h30 - 09h55     |          |        |          |
| <b>Vélo</b><br>09h30 - 09h55                    | <b>Vélo</b><br>09h30 - 09h55                      | <b>Fit classique</b><br>10h00 - 10h25          | <b>Vélo</b><br>09h30 - 09h55             |          |        |          |
| <b>Body sculpt</b><br>10h00 - 10h50             | <b>Cuisses Abdos Fessiers</b><br>10h00 - 10h50    | <b>ABDOS PILATES</b><br>10h30 - 10h55          | <b>Circuit Training</b><br>10h00 - 10h50 |          |        |          |
| <b>Corde à sauter</b><br>10h00 - 10h25          | <b>Pilates</b><br>10h00 - 10h50                   | <b>Cuisses Abdos Fessiers</b><br>10h30 - 11h20 | <b>Pilates</b><br>10h00 - 10h50          |          |        |          |
| <b>Pilates</b><br>10h00 - 10h50                 | <b>Body sculpt haut du corps</b><br>11h00 - 11h25 | <b>GYM BALL</b><br>11h00 - 11h25               | <b>Abdos</b><br>12h00 - 12h25            |          |        |          |
| <b>SUSPENSION TRAINING 50'</b><br>10h30 - 10h55 | <b>YIN YOGA</b><br>11h00 - 11h25                  | <b>STRETCH et RECUP</b><br>11h30 - 11h55       |                                          |          |        |          |
| <b>STRETCH et RECUP</b><br>11h00 - 11h25        | <b>MEDITATION</b><br>11h30 - 11h55                | <b>Abdos</b><br>12h00 - 12h25                  |                                          |          |        |          |
| <b>Abdos</b><br>12h00 - 12h25                   | <b>ABDOS CIRCUIT</b><br>12h00 - 12h25             |                                                |                                          |          |        |          |

|                                                |                                        |                                                |                                                 |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Cardio Boxe</b><br>12h30 - 13h20            | <b>Barre Training</b><br>12h30 - 13h20 | <b>Circuit Training</b><br>12h30 - 13h20       | <b>Natural Training</b><br>12h30 - 13h20        |
| <b>Circuit Training</b><br>12h30 - 13h20       | <b>CHALLENGE</b><br>12h30 - 13h20      | <b>Cuisses Abdos Fessiers</b><br>12h30 - 13h20 | <b>Pilates</b><br>12h30 - 13h20                 |
| <b>Cuisses Abdos Fessiers</b><br>12h30 - 13h20 | <b>VINYASA YOGA</b><br>12h30 - 13h20   | <b>Pilates</b><br>12h30 - 13h20                | <b>SUSPENSION TRAINING 50'</b><br>12h30 - 13h20 |
| <b>Pilates</b><br>12h30 - 13h20                | <b>Vélo</b><br>12h30 - 13h20           | <b>Trampo</b><br>12h30 - 13h20                 | <b>Vélo</b><br>12h30 - 13h20                    |
| <b>Vélo</b><br>12h30 - 13h20                   |                                        | <b>Vélo</b><br>12h30 - 13h20                   |                                                 |

|                                       |                                                   |                                                  |                               |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>ABDOS CIRCUIT</b><br>17h00 - 17h25 | <b>Body sculpt haut du corps</b><br>17h00 - 17h25 | <b>Aérodance débutant/inter</b><br>17h00 - 17h50 | <b>HYROX</b><br>15h30 - 17h00 |
| <b>Pilates</b><br>17h00 - 17h50       |                                                   |                                                  |                               |

|                                          |                                                |                                          |                                             |
|------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Body sculpt</b><br>17h30 - 18h20      | <b>ABDOS PILATES</b><br>17h30 - 17h55          | <b>ABDOS PILATES</b><br>17h30 - 17h55    | <b>ABDOS CIRCUIT</b><br>17h30 - 17h55       |
| <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>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>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>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>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>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>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>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>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>HYROX</b><br>19h30 - 21h00                   | <b>GYM BALL</b><br>19h00 - 19h25         | <b>Vélo</b><br>18h30 - 19h20                      | <b>Aérodance avancé</b><br>19h30 - 20h20       |
| <b>SUSPENSION TRAINING 50'</b><br>19h30 - 20h20 | <b>CHALLENGE</b><br>19h30 - 20h20        | <b>Body sculpt bas du corps</b><br>19h00 - 19h25  | <b>Circuit Training</b><br>19h30 - 20h20       |
|                                                 | <b>Cardio Boxe</b><br>19h30 - 20h20      |                                                   | <b>Salsa</b><br>20h00 - 20h50                  |
|                                                 |                                          |                                                   |                                                |

|                                             |                                              |                                                        |                                 |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>YIN YOGA</b><br>19h30 - 20h20            | <b>STRETCH et<br/>RECUP</b><br>19h30 - 19h55 | <b>Sun Dance</b><br>19h00 - 19h50                      | <b>BACHATA</b><br>21h00 - 21h50 |
| <b>Trampo</b><br>20h00 - 20h50              | <b>Step avancé</b><br>19h30 - 20h20          | <b>VINYASA<br/>YOGA</b><br>19h00 - 19h50               |                                 |
| <b>Tapis de<br/>course</b><br>20h30 - 20h55 | <b>ABDOS<br/>CIRCUIT</b><br>20h30 - 20h55    | <b>Cuisses<br/>Abdos<br/>Fessiers</b><br>19h30 - 20h20 |                                 |
|                                             |                                              | <b>HYROX</b><br>19h30 - 21h00                          |                                 |
|                                             |                                              | <b>Hatha &amp; Yin<br/>Yoga</b><br>20h00 - 20h50       |                                 |