

Du 17/12 au 23/12

| Lundi                                  | Mardi                                 | Mercredi                               | Jeudi                                       | Vendredi                              | Samedi                                 | Dimanche                               |
|--|---------------------------------------|--|---|---------------------------------------|--|--|
| <b>Cross Training</b><br>07h15 - 08h05 | <b>Cycling</b><br>07h15 - 08h05       | <b>Cross Training</b><br>07h15 - 08h05 | <b>Cardio Cross</b><br>07h15 - 08h05        | <b>WOD</b><br>07h15 - 08h05           | <b>Rope XPRESS</b><br>09h00 - 09h25    | <b>Yoga Pranayama</b><br>09h30 - 09h55 |
| <b>Aqua Cycling</b><br>09h00 - 09h50   | <b>Aqua Forme</b><br>09h00 - 09h50    | <b>Aqua Cycling</b><br>09h00 - 09h50   | <b>CAF</b><br>09h00 - 09h50                 | <b>Abdos XPRESS</b><br>09h00 - 09h25  | <b>POWER YOGA 25'</b><br>09h30 - 09h55 | <b>Body Sculpt</b><br>09h30 - 10h20    |
| <b>CAF</b><br>09h00 - 09h50            | <b>Body Sculpt</b><br>09h00 - 09h50   | <b>CAF</b><br>09h00 - 09h50            | <b>Le Fiit</b><br>09h00 - 09h50             | <b>Aqua Forme</b><br>09h00 - 09h50    | <b>Body Sculpt</b><br>09h30 - 10h20    | <b>Cross Training</b><br>09h30 - 10h20 |
| <b>Cross Training</b><br>09h00 - 09h50 | <b>Le Fiit</b><br>09h00 - 09h50       | <b>Cross Training</b><br>09h00 - 09h50 | <b>Aqua Forme</b><br>09h00 - 09h50          | <b>WOD</b><br>09h00 - 09h50           | <b>Step 1</b><br>09h30 - 10h20         | <b>Yoga 80</b><br>10h00 - 11h20        |
| <b>Sun Dance</b><br>09h30 - 10h20      | <b>Gymball</b><br>09h30 - 10h20       | <b>Yoga 80</b><br>09h30 - 10h50        | <b>Abdos XPRESS</b><br>10h00 - 10h25        | <b>Body Sculpt</b><br>09h30 - 10h20   | <b>SAC DE FRAPPE</b><br>09h30 - 10h20  | <b>Cycling</b><br>10h30 - 11h20        |
| <b>Abdos circuit</b><br>10h00 - 10h25  | <b>Abdos circuit</b><br>10h00 - 10h25 | <b>Le Tabata</b><br>10h00 - 10h25      | <b>Aqua Cross Training</b><br>10h00 - 10h50 | <b>Step 2</b><br>09h30 - 10h20        | <b>Yoga Pranayama</b><br>10h00 - 10h25 | <b>WOD</b><br>10h30 - 11h20            |
| <b>Aqua Forme</b><br>10h00 - 10h50     | <b>Aqua Cycling</b><br>10h00 - 10h50  | <b>Aqua Forme</b><br>10h00 - 10h50     | <b>Gymball</b><br>10h00 - 10h50             | <b>Abdos circuit</b><br>10h00 - 10h25 | <b>Aqua Cycling</b><br>10h30 - 11h20   | <b>Le Tabata</b><br>11h30 - 11h55      |
| <b>Cycling</b><br>10h00 - 10h50        | <b>Le Cardio</b><br>10h00 - 10h50     | <b>Aérodance 1</b><br>10h00 - 10h50    | <b>Sun Dance</b><br>10h00 - 10h50           | <b>Aqua Cycling</b><br>10h00 - 10h50  | <b>Cycling</b><br>10h30 - 11h20        | <b>Stretching 50'</b><br>11h30 - 12h20 |
|  | <b>TRX</b>                            |  |   |                                       |  |  |



|  |   |                                      |   |   |
|--|---|--------------------------------------|---|---|
| <b>Step 1</b><br>12h30 - 13h20         | <b>Le Fiit</b><br>12h30 - 13h20         | <b>Le Boxe</b><br>12h30 - 13h20      | <b>Le Cardio</b><br>12h30 - 13h20           | <b>WOD</b><br>12h30 - 13h20             |
| <b>Cross Training</b><br>12h30 - 13h20 | <b>Aérodance 1</b><br>12h30 - 13h20     | <b>TRX</b><br>12h30 - 13h20          | <b>Cardio Cross</b><br>12h30 - 13h20        | <b>Gymball</b><br>12h30 - 13h20         |
| <b>CAF</b><br>12h30 - 13h20            | <b>Pilates</b><br>12h30 - 13h20         | <b>Body Sculpt</b><br>12h30 - 13h20  | <b>CAF</b><br>12h30 - 13h20                 | <b>VINYASA YOGA</b><br>12h30 - 13h20    |
| <b>VINYASA YOGA</b><br>12h30 - 13h20   |   | <b>VINYASA YOGA</b><br>12h30 - 13h20 | <b>Cycling Xpress</b><br>14h00 - 14h25      |   |
| <b>YIN YOGA</b><br>14h30 - 15h20       | <b>ABDOS PILATES</b><br>14h25 - 14h25   | <b>Barre au sol</b><br>14h30 - 15h20 | <b>CUISSE&amp;FE SSIER</b><br>14h30 - 14h55 | <b>Barre &amp; Fit</b><br>14h30 - 15h20 |
| <b>Gymball</b><br>14h30 - 15h20        | <b>Aqua Forme</b><br>15h00 - 15h50      | <b>Body Sculpt</b><br>15h30 - 16h20  | <b>Stretching 25'</b><br>15h00 - 15h25      | <b>Body Sculpt</b><br>15h30 - 16h20     |
| <b>CAF</b><br>15h30 - 16h20            | <b>Stretching 50'</b><br>15h00 - 15h50  | <b>Pilates</b><br>16h30 - 17h20      | <b>Aqua Cross Training</b><br>15h00 - 15h50 | <b>Body Sculpt</b><br>17h00 - 17h50     |
| <b>Sophrologie</b><br>15h30 - 16h20    | <b>Natation adulte</b><br>16h00 - 17h20 |                                      | <b>VINYASA YOGA</b><br>15h30 - 16h20        |   |
| <b>Body Sculpt</b><br>17h00 - 17h50    |   |                                      | <b>Natation</b>                             |   |

**adulte**  
16h00 - 17h20

**Abdos  
XPRESS**  
17h00 - 17h25

**Abdos  
XPRESS**  
17h30 - 17h55

**Aqua Forme**  
17h30 - 18h20

**Le Training**  
17h30 - 18h20

**Aqua Forme**  
17h30 - 18h20

**Le Tabata**  
17h30 - 17h55

**Stretching  
25'**  
19h00 - 19h25

**Le Tabata**  
17h30 - 17h55

**Le Jump**  
17h30 - 18h20

**Cross  
Training**  
17h30 - 18h20

**Gymball**  
17h30 - 18h20

**Pilates**  
17h30 - 18h20

**Aqua  
Cycling**  
17h30 - 18h20

**CAF**  
17h30 - 18h20

**Rope  
XPRESS**  
18h00 - 18h25

**Body Sculpt**  
17h30 - 18h20

**Rope  
XPRESS**  
18h00 - 18h25

**Sun Dance**  
17h30 - 18h20

**WOD**  
17h30 - 18h20

**CUISSE&FE  
SSIER**  
18h30 - 18h55

**BARRE AU  
SOL 25'**  
18h30 - 18h55

**Aqua  
Cycling**  
18h00 - 18h50

**BARRE&FIT  
25**  
18h00 - 18h25

**Cycling  
Xpress**  
18h00 - 18h25

**Aqua  
Cycling**  
18h30 - 19h20

**Abdos  
XPRESS**  
18h30 - 18h55

**Aérodance  
2**  
18h00 - 18h50

**Cycling  
Xpress**  
18h00 - 18h25

**POWER  
YOGA 25'**  
18h00 - 18h25

**Cycling**  
18h30 - 19h20

**Aqua Cross  
Training**  
18h30 - 19h20

**Cycling 80'**  
18h00 - 19h20

**Le Boxe**  
18h00 - 18h50

**Yoga  
Pranayama**  
18h30 - 18h55

**Step 1**  
18h30 - 19h20

**Cycling**  
18h30 - 19h20

**YOGA&PILA  
TES**  
18h20 - 19h10

|  |                                      |  |   |  |
|--|--------------------------------------|--|---|--|
| <b>Aqua Forme</b><br>18h30 - 19h20     | <b>Abdos XPRESS</b><br>18h30 - 18h55 | <b>Cross Training</b><br>18h30 - 19h20 | <b>Cross Training</b><br>18h30 - 19h20  | <b>Sun Dance</b><br>18h30 - 19h20      |
| <b>Cycling</b><br>18h30 - 19h20        | <b>Aqua Cycling</b><br>18h30 - 19h20 | <b>Sophrologie</b><br>18h30 - 19h20    | <b>Step 2</b><br>18h30 - 19h20          | <b>Le Fiit</b><br>18h30 - 19h20        |
| <b>Cross Training</b><br>18h30 - 19h20 | <b>Step 2</b><br>18h30 - 19h20       | <b>Abdos XPRESS</b><br>19h00 - 19h25   | <b>Le Cardio</b><br>19h00 - 19h25       | <b>Aqua Forme</b><br>19h00 - 19h50     |
| <b>Pilates</b><br>18h30 - 19h50        | <b>SELF DEFENSE</b><br>18h30 - 19h20 | <b>Aqua Forme</b><br>19h30 - 20h20     | <b>Barre &amp; Fit</b><br>19h00 - 19h50 | <b>Le Cardio</b><br>19h00 - 19h50      |
| <b>Step 1</b><br>19h00 - 19h50         | <b>Cycling 80'</b><br>18h30 - 19h50  | <b>Cycling</b><br>19h30 - 20h20        | <b>TRX XPRESS</b><br>19h30 - 19h55      | <b>Stretching 25'</b><br>19h30 - 19h55 |
| <b>CAF</b><br>19h00 - 19h50            | <b>VINYASA YOGA</b><br>19h00 - 19h50 | <b>WOD</b><br>19h30 - 20h20            | <b>Le Boxe</b><br>19h30 - 19h55         | <b>Cross Training</b><br>19h30 - 20h20 |
| <b>Le Tabata</b><br>19h30 - 19h55      | <b>Le Cardio</b><br>19h00 - 19h50    | <b>Sun Dance</b><br>19h30 - 20h20      | <b>Aqua Cycling</b><br>19h30 - 20h20    | <b>CAF</b><br>19h30 - 20h20            |
| <b>Aqua Cycling</b><br>19h30 - 20h20   | <b>Aérodance 2</b><br>19h30 - 20h20  | <b>HATHA YOGA</b><br>19h30 - 20h20     | <b>Sun Dance</b><br>20h00 - 20h25       |  |
| <b>Cycling</b><br>20h00 - 20h50        | <b>Cardio Cross</b><br>19h30 - 20h20 | <b>Pilates</b><br>20h30 - 21h20        | <b>Cardio Cross</b><br>20h00 - 20h50    |  |
| <b>SAC DE</b>                          |                                      |  |   |  |

|                                |  |   |                                       |
|--------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| <b>FRAPPE</b><br>20h00 - 20h50 | <b>Aqua Boxe</b><br>19h30 - 20h20      | <b>SAC DE FRAPPE</b><br>20h30 - 21h20   | <b>Abdos circuit</b><br>21h00 - 21h25 |
|                                | <b>Body Sculpt</b><br>20h00 - 20h50    | <b>Body Sculpt</b><br>20h30 - 21h20     |                                       |
|                                | <b>HATHA YOGA</b><br>20h00 - 20h50     | <b>RAGGA DANCEHALL</b><br>20h30 - 21h20 |                                       |
|                                | <b>Cross Training</b><br>20h30 - 21h20 |   |                                       |
|                                | <b>BACHATA</b><br>20h30 - 21h50        |   |                                       |