

Du 18/05 au 24/05

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Circuit Training 07h15 - 08h05	Circuit Training 07h15 - 08h05	Vélo 07h15 - 08h05	Body Sculpt haut du corps 09h00 - 09h25	Circuit Training 07h15 - 08h05	Body sculpt 09h30 - 10h20	Body sculpt 09h30 - 10h20
Abdos 25' 08h30 - 08h55	Abdos 25' 09h00 - 09h25	Abdos 25' 09h00 - 09h25	Circuit Training 09h30 - 10h20	ABDOS CIRCUIT 09h00 - 09h25	HYROX 09h30 - 10h20	HATHA YOGA 09h30 - 10h20
Body sculpt 09h00 - 09h50	Body sculpt 09h30 - 10h20	Circuit Training 09h30 - 10h20	Pilates 09h30 - 10h20	Body sculpt 09h30 - 10h20	Hatha & Yin Yoga 09h30 - 10h20	Vélo 09h30 - 10h20
Circuit Training 09h00 - 09h50	Hatha & Yin Yoga 09h30 - 10h20	Pilates 09h30 - 10h20	Body sculpt 10h30 - 11h20	Circuit Training 09h30 - 10h20	Vélo 09h30 - 10h20	Circuit Training 10h30 - 11h20
GYM BALL 09h00 - 09h50	Circuit Training 10h30 - 11h20	Sun Dance 09h30 - 10h20	GYM BALL 10h30 - 11h20	Gym Douce 09h30 - 10h20	Circuit Training 10h30 - 11h20	VINYASA YOGA 10h30 - 11h20
HYROX 10h00 - 10h50	Pilates 10h30 - 11h20	Body sculpt 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20	Pilates 10h30 - 11h20	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20
Pilates 10h00 - 10h50	Step Débutant/in intermédiaire 10h30 - 11h20	VINYASA YOGA 10h30 - 12h00	STRETCH et RECUP' 25 11h30 - 11h55	Step Débutant/in intermédiaire 10h30 - 11h20	VINYASA YOGA 10h30 - 11h20	HYROX 11h30 - 12h20
Vélo 10h00 - 10h50	STRETCH et	Vélo 10h30 - 11h20	Abdos 25' 12h00 - 12h25	Vélo 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20	STRETCH et RECUP' 25 11h30 - 12h20

**STRETCH et
RECUP' 25**
11h00 - 11h25

Abdos 25'
12h00 - 12h25

RECUP' 25
11h30 - 11h55

Abdos 25'
12h00 - 12h25

**STRETCH et
RECUP' 25**
11h30 - 11h55

Abdos 25'
12h00 - 12h25

CHALLENGE
11h30 - 12h20

Pilates
11h30 - 12h20

**Circuit
Training**
12h30 - 13h20

**Cuisses
Abdos
Fessiers**
12h30 - 13h20

**HATHA
YOGA**
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

YIN YOGA
13h30 - 14h20

**Barre
Training**
12h30 - 13h20

**Circuit
Training**
12h30 - 13h20

**VINYASA
YOGA**
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

HYROX
12h30 - 13h20

**Natural
Training**
12h30 - 13h20

Pilates
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

Body sculpt
12h30 - 13h20

**Circuit
Training**
12h30 - 13h20

**VINYASA
YOGA**
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

Body sculpt
12h30 - 13h20

**Circuit
Training**
12h30 - 13h20

**VINYASA
YOGA**
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

Abdos 25'
17h00 - 17h25

**Body Sculpt
haut du
corps**
17h00 - 17h25

Abdos 25'
17h00 - 17h25

Abdos 25'
17h00 - 17h25

Abdos 25'
17h00 - 17h25

Hiit 17h00 - 17h25	Corde à sauter 25' 17h00 - 17h25	HYROX 17h00 - 17h50
------------------------------	--------------------------------------------	-------------------------------

Body sculpt 17h30 - 18h20	Cuisses Abdos Fessiers 17h30 - 18h20	CHALLENGE 17h30 - 18h20	CHALLENGE 17h30 - 18h20	Cuisses Abdos Fessiers 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 18h20
CHALLENGE 17h30 - 18h20	Hiit 17h30 - 17h55	Cuisses Abdos Fessiers 17h30 - 18h20	Pilates 17h30 - 18h20	Sun Dance 17h30 - 18h20	VINYASA YOGA 17h30 - 18h20
Cardio Boxe 18h30 - 19h20	Vélo 17h30 - 18h20	VINYASA YOGA 18h00 - 18h50	Step Débutant/in intermédiaire 17h30 - 18h20	Circuit Training 18h00 - 18h50	Vélo 18h30 - 19h20
Circuit Training 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h00 - 18h50	Body sculpt 18h30 - 19h20	Vélo 17h30 - 18h20	Pilates 18h30 - 19h20	YIN YOGA 18h30 - 19h20
VINYASA YOGA 18h30 - 19h20	VINYASA YOGA 18h00 - 18h50	Circuit Training 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	Step intermédiaire 18h30 - 19h20	
Vélo 18h30 - 19h20	Step intermédiaire 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	Sun Dance 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	
Cuisses Abdos Fessiers 19h30 - 20h20	CHALLENGE 19h00 - 19h50	YIN YOGA 19h00 - 19h50	VINYASA YOGA 18h30 - 19h20	CHALLENGE 19h00 - 19h50	
HYROX 19h30 - 21h00		HYROX 19h30 - 21h00	Vélo 18h30 - 19h20		

YIN YOGA
19h30 - 20h20

Pilates
19h00 - 19h50

Vélo
19h30 - 20h20

Body sculpt
19h30 - 20h20

Sun Dance
19h30 - 20h20

HYROX
19h30 - 21h00

**STRETCH et
RECUP' 25**
19h30 - 19h55