

Du 17/02 au 23/02

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Circuit Training 07h15 - 08h05	Vélo 07h30 - 08h20	Circuit Training 07h15 - 08h05	Circuit Cardio 07h15 - 08h05	CHALLENGE 07h15 - 08h05	Body sculpt 09h30 - 10h20	Circuit Training 09h30 - 10h20
Circuit Training 09h00 - 09h50	Fit'Yoga 08h30 - 09h20	Circuit Training 09h00 - 09h50	Circuit Training 09h00 - 09h50	Abdos 25' 09h00 - 09h25	Kid Sport 4 à 8 ans 09h30 - 10h20	VINYASA YOGA 50' 10h00 - 11h25
Cuisses Abdos Fessiers 09h00 - 09h50	Aqua Forme 09h00 - 09h50	Cuisses Abdos Fessiers 09h00 - 09h50	Fit'Classique 09h00 - 09h50	CHALLENGE 09h00 - 09h50	Vélo 09h30 - 10h20	CHALLENGE 10h30 - 11h20
Sun Dance 09h00 - 09h50	Circuit Training 09h00 - 09h50	Aqua Vélo 09h00 - 09h50	Aqua Forme 09h00 - 09h50	Body sculpt 09h30 - 10h20	Circuit Training 10h30 - 11h20	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20
Aqua Vélo 09h00 - 09h50	GYM BALL 09h30 - 10h20	Step 2 09h00 - 09h50	Abdos 25' 10h00 - 10h25	Abdos 25' 10h00 - 10h25	Vélo 10h30 - 11h20	INTERVAL 25' 11h30 - 11h55
Abdos 25' 10h00 - 10h25	Abdos 25' 10h00 - 10h25	Vélo 10h00 - 10h50	Sun Dance 10h00 - 10h50	Pilates 10h30 - 11h20	VINYASA YOGA 50' 10h30 - 11h20	Vélo 11h30 - 12h20
Vélo 10h00 - 10h50	Body sculpt 10h00 - 10h50	VINYASA YOGA 50' 10h00 - 10h50	Cuisses Abdos Fessiers 10h00 - 10h50	Vélo 10h30 - 11h20	BABY GYM 2 ans et demi à 4 ans 10h30 - 11h20	Abdos 25' 12h00 - 12h25
Pilates 10h00 - 10h50	Aqua Vélo 10h00 - 10h50	Aqua Forme 10h00 - 10h50	Aqua Vélo 10h00 - 10h50	STRETCH et RECUP' 25' 11h30 - 11h55	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20	
	Cuisses & Fessiers 10h30 - 10h55			Abdos 25' 12h00 - 12h25		

Aqua Forme 10h00 - 10h50	INTERVAL 25' 10h30 - 10h55	Body sculpt 10h00 - 10h50	GYM BALL 11h00 - 11h50		Pilates 11h30 - 12h20
Body sculpt 11h00 - 11h50	ABDOS PILATES 11h00 - 11h25	Méditation 25' 11h00 - 11h25	Aqua Circuit Training 11h00 - 11h50		Génération training 11h30 - 12h20
STRETCH et RECUP' 11h00 - 11h50	Aqua Forme 11h00 - 11h50	Pilates 11h00 - 11h50	Vélo 11h00 - 11h50		Step 1 11h30 - 12h20
Aqua Circuit Training 11h00 - 11h50	Vélo 11h00 - 12h00	Abdos 25' 12h00 - 12h25	Body Sculpt haut du corps 12h00 - 12h25		
	STRETCH et RECUP' 25' 11h30 - 11h55				
	Abdos 25' 12h00 - 12h25				
Circuit Training 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20	CHALLENGE 12h30 - 13h20	Circuit Cardio 12h30 - 13h20	CHALLENGE 12h30 - 13h20	Sun Dance 12h30 - 13h20
Vélo 12h30 - 13h20	Barre Training 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20	GYM BALL 12h30 - 13h20	
Cuisses Abdos Fessiers 12h30 - 13h20	Pilates 12h30 - 13h20	VINYASA YOGA 50' 12h30 - 13h20	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 - 13h20	VINYASA YOGA 50' 12h30 - 13h20	

VINYASA YOGA 50' 12h30 - 13h20	Aqua Forme 12h30 - 13h20	Aqua Vélo 12h30 - 13h20	Pilates 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20		
Aqua Vélo 12h30 - 13h20	GYM EQUILIBRE 25' 14h00 - 14h25	Body sculpt 12h30 - 13h20	Aqua Circuit Training 12h30 - 13h20			
		Fit'Classique 14h00 - 14h50				
YIN YOGA 14h30 - 15h20	ABDOS PILATES 14h30 - 14h55	Kid Sport 4 à 8 ans 15h00 - 15h50	VINYASA YOGA 50' 15h00 - 15h50	Body Sculpt haut du corps 17h00 - 17h25	Cuisses Abdos Fessiers 16h00 - 16h50	Body sculpt 17h00 - 17h50
Cuisses Abdos Fessiers 15h30 - 16h20	STRETCH et RECUP' 15h00 - 15h50	Body sculpt 15h00 - 15h50	Abdos 25' 17h00 - 17h25	INTERVAL 25' 17h00 - 17h25	Vélo 17h00 - 17h50	
Sophrologie 80' 15h30 - 16h20	Aqua Forme 15h00 - 15h50	BABY GYM 2 ans et demi à 4 ans 16h00 - 16h50		Aqua Vélo 17h00 - 17h50		
INTERVAL 25' 17h00 - 17h25	Cuisses Abdos Fessiers 16h30 - 17h20	GYM BALL 17h00 - 17h50		Pilates 17h00 - 18h00		
Body sculpt 17h00 - 17h50	Aqua Circuit Training 17h00 - 17h50					
Vélo 25' 17h30 - 17h55	Circuit Cardio 17h30 - 18h20	ABDOS PILATES 17h30 - 17h55	Vélo 25' 17h30 - 17h55	Corde à sauter 25' 17h30 - 17h55	Circuit Training 18h00 - 18h50	Vélo 18h00 - 18h50

Fit Classique 25' 17h30 - 17h55	Vélo 17h30 - 18h20	Circuit Training 17h30 - 18h20	Sac de frappe 17h30 - 18h20	Cuisses Abdos Fessiers 17h30 - 18h20	Méditation 18h00 - 18h50
Circuit Training 17h30 - 18h20	Body sculpt 17h30 - 18h20	Barre Training 17h30 - 18h20	Body sculpt 17h30 - 18h20	SELF DEFENSE 17h30 - 18h20	STRETCH et RECUP' 25' 19h00 - 19h25
Cardio Boxe 18h00 - 18h50	STRETCH et RECUP' 17h30 - 18h20	Aqua Forme 17h30 - 18h20	Step 1 18h00 - 18h50	Vélo 18h00 - 18h50	
Sun Dance 18h00 - 18h50	Aqua Vélo 18h00 - 18h50	Vélo 18h00 - 18h50	Aqua Forme 18h00 - 18h50	Aqua Forme 18h00 - 18h50	
Pilates 18h00 - 18h50	Abdos 25' 18h30 - 18h55	Circuit Training 18h30 - 19h20	Ashtanga Yoga 18h00 - 19h20	Step 2 18h30 - 19h20	
Circuit Training 18h30 - 19h20	Challenge 25' 18h30 - 18h55	Sun Dance 18h30 - 19h20	Circuit Training 18h30 - 19h20	Circuit Training 19h00 - 19h50	
Vélo 18h30 - 19h20	Step 2 18h30 - 19h20	Aqua Vélo 18h30 - 19h20	Vélo 18h30 - 19h20	Body sculpt 19h00 - 19h50	
Abdos 25' 19h00 - 19h25	HATHA YOGA 80' 18h30 - 19h50	Cuisses Abdos Fessiers 19h00 - 19h50	Sun Dance 18h30 - 19h20	Aérodance 2 19h30 - 20h20	
Step 1 19h00 - 19h50	Challenge 25' 19h00 - 19h25	Pilates 19h00 - 20h20	Body sculpt 19h00 - 19h50		

Fit'Yoga 19h00 - 19h50	Cardio 19h00 - 19h50	CHALLENGE 19h30 - 20h20	Aqua Vélo 19h00 - 19h50
INTERVAL 25' 19h30 - 19h55	Aqua Boxe 19h00 - 19h50	Vélo 19h30 - 20h20	Suspension training 25' 19h30 - 19h55
Cuisses Abdos Fessiers 19h30 - 20h20	Circuit Training 25' 19h30 - 19h55	Aqua Forme 19h30 - 20h20	Sophrologie 19h30 - 19h55
Sac de frappe 20h00 - 20h50	Aérodance 2 19h30 - 20h20	Danse moderne 20h00 - 20h50	Vélo 19h30 - 20h20
BACHATA 1 20h00 - 20h50	Circuit Training 25' 20h00 - 20h25	Sac de frappe 20h30 - 21h20	Cardio Boxe 19h30 - 20h20
Abdos 25' 21h00 - 21h25	YIN YOGA 20h00 - 20h50	Cuisses Abdos Fessiers 20h30 - 21h20	Cuisses & Fessiers 20h00 - 20h25
Bachata 2 21h00 - 21h50	Body sculpt 20h00 - 20h50		Circuit Cardio 20h00 - 20h50
			Abdos 25' 20h30 - 20h55
			STRETCH et RECUP' 25' 20h30 - 20h55