

Du 16/05 au 22/05

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Body sculpt 09h00 - 09h50	Vélo 07h15 - 08h05	Circuit Training 07h15 - 08h05	Body sculpt 09h00 - 09h50	CHALLENGE 07h15 - 08h05	Body sculpt 09h30 - 10h20	Body sculpt 09h30 - 10h20
Circuit Training 09h00 - 09h50	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20	Abdos 25' 08h30 - 08h55	Fit'Yoga 09h00 - 09h50	ABDOS CIRCUIT 09h00 - 09h25	HATHA YOGA 09h30 - 10h20	Circuit Training 09h30 - 10h20
Gym Douce 10h00 - 10h50	GYM BALL 09h30 - 10h20	Circuit Training 09h00 - 09h50	Sun Dance 10h00 - 10h50	Body sculpt 09h30 - 10h20	Vélo 09h30 - 10h20	Méditation 10h00 - 10h25
Vélo 10h00 - 10h50	Cardio 10h30 - 11h20	Step 2 09h00 - 09h50	Vélo 10h00 - 10h50	CHALLENGE 09h30 - 10h20	Step 1 10h30 - 11h20	CHALLENGE 10h30 - 11h20
STRETCH et RECUP' 11h00 - 11h50	Pilates 10h30 - 11h20	BABY SPORT 2 ans et demi à 4 ans 10h00 - 10h50	GYM BALL 11h00 - 11h50	Pilates 10h30 - 11h20	VINYASA YOGA 50' 10h30 - 11h20	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20
Abdos 25' 12h00 - 12h25		Cuisses Abdos Fessiers 10h00 - 10h50		Step 1 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20	VINYASA YOGA 50' 10h30 - 11h20
		HATHA YOGA 10h00 - 11h30		STRETCH et RECUP' 11h30 - 11h55	Circuit Training 11h30 - 12h20	Vélo 10h30 - 11h20
				Abdos 25' 12h00 - 12h25	Sun Dance 11h30 - 12h20	STRETCH et RECUP' 11h30 - 12h20

**Kid Sport 4
à 8 ans**

11h00 - 11h50

Vélo

11h30 - 12h20

Vélo

11h00 - 11h50

**Circuit
Training**

12h30 - 13h20

**Barre
Training**

12h30 - 13h20

**Circuit
Training**

12h30 - 13h20

**Circuit
Cardio**

12h30 - 13h20

Body sculpt

12h30 - 13h20

**Stage de
danse**

14h00 - 16h00

**Cuisses
Abdos
Fessiers**

12h30 - 13h20

CHALLENGE

12h30 - 13h20

**Natural
Training**

12h30 - 13h20

Fit'Yoga

12h30 - 13h20

CHALLENGE

12h30 - 13h20

Pilates

12h30 - 13h20

Vélo

12h30 - 13h20

Vélo

12h30 - 13h20

**VINYASA
YOGA 50'**

12h30 - 13h20

Step 1

12h30 - 13h20

**VINYASA
YOGA 50'**

12h30 - 13h20

Vélo

12h30 - 13h20

Vélo

12h30 - 13h20

Body sculpt

17h00 - 17h50

**Circuit
Training**

16h30 - 17h20

Abdos 25'

17h00 - 17h25

Abdos 25'

17h00 - 17h25

Abdos 25'

17h00 - 17h25

Body sculpt

17h00 - 17h50

**INTERVAL
25'**
17h00 - 17h25

CHALLENGE
17h00 - 17h50

CHALLENGE
17h30 - 18h20

**Aérodance
1**
17h30 - 18h20

**Circuit
Training**
17h30 - 18h20

Body sculpt
17h30 - 18h20

**Cuisses
Abdos
Fessiers**
17h30 - 18h20

**Circuit
Training**
17h30 - 18h20

Vélo
18h00 - 18h50

Abdos 25'
18h00 - 18h25

Body sculpt
17h30 - 18h20

GYM BALL
17h30 - 18h20

Step 1
17h30 - 18h20

**Circuit
Training**
18h00 - 18h50

Vélo
18h30 - 19h20

Fit'Classique
18h00 - 18h50

**Circuit
Cardio**
17h30 - 18h20

Sun Dance
17h30 - 18h20

**Circuit
Training**
18h00 - 18h50

Vélo
18h30 - 19h20

Sun Dance
18h00 - 18h50

Vélo
17h30 - 18h20

Vélo
17h30 - 18h20

Sun Dance
18h30 - 19h20

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

Cardio Boxe
18h30 - 19h20

Méditation
18h00 - 18h25

**VINYASA
YOGA 50'**
18h00 - 18h50

**VINYASA
YOGA 50'**
18h30 - 19h20

**Circuit
Training**
18h30 - 19h20

Cardio
18h30 - 19h20

**Circuit
Training**
18h30 - 19h20

Vélo
18h30 - 19h20

Vélo
18h30 - 19h20

**Circuit
Training**
18h30 - 19h20

**Cuisses
Abdos
Fessiers**
18h30 - 19h20

**SUSPENSIO
N TRAINING**
19h00 - 19h50

Pilates
19h00 - 19h50

Step 2
18h30 - 19h20

Trampo
18h30 - 19h20

Cardio
19h30 - 20h20

Step 1

19h00 - 19h50

**VINYASA
YOGA 50'**

18h30 - 19h20

Vélo

18h30 - 19h50

**Cuisses &
Fessiers**

19h30 - 19h55

Vélo

18h30 - 19h20

YIN YOGA

19h00 - 19h50

**INTERVAL
25'**

19h30 - 19h55

**Aérodance
2**

19h30 - 20h20

**Circuit
Training**

19h30 - 20h20

Abdos 25'

20h00 - 20h25

Pilates

19h30 - 20h20

Afro dance

20h00 - 20h50

Salsa

20h00 - 20h50

BACHATA

21h00 - 21h50