

Du 11/05 au 17/05

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	Circuit Training 09h30 - 10h20
Body sculpt 09h00 - 09h50	Body sculpt 09h30 - 10h20	Circuit Training 09h30 - 10h20	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20	Body sculpt 09h30 - 10h20	Hatha & Yin Yoga 09h30 - 10h20	HATHA YOGA 09h30 - 10h20
Circuit Training 09h00 - 09h50	Hatha & Yin Yoga 09h30 - 10h20	Pilates 09h30 - 10h20	Pilates 09h30 - 10h20	Circuit Training 09h30 - 10h20	Circuit Training 10h30 - 11h20	Circuit Training 10h30 - 11h20
GYM BALL 09h00 - 09h50	Circuit Training 10h30 - 11h20	Sun Dance 09h30 - 10h20	Body sculpt 10h30 - 11h20	Gym Douce 09h30 - 10h20	VINYASA YOGA 10h30 - 11h20	VINYASA YOGA 10h30 - 11h20
HYROX 10h00 - 10h50	Pilates 10h30 - 11h20	Body sculpt 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20	Pilates 10h30 - 11h20	Vélo 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	CHALLENGE 11h30 - 12h20	HYROX 11h30 - 12h20
Vélo 10h00 - 10h50	STRETCH et	Vélo 10h30 - 11h20		Vélo 10h30 - 11h20	Pilates 11h30 - 12h20	STRETCH et RECUP' 25 11h30 - 12h20

STRETCH et RECUP' 25 11h00 - 11h25	RECUP' 25 11h30 - 11h55	Abdos 25' 12h00 - 12h25	STRETCH et RECUP' 25 11h30 - 11h55
Abdos 25' 12h00 - 12h25	Abdos 25' 12h00 - 12h25		Abdos 25' 12h00 - 12h25

Circuit Training 12h30 - 13h20	Barre Training 12h30 - 13h20	HYROX 12h30 - 13h20	Body sculpt 12h30 - 13h20	Body sculpt 12h30 - 13h20
Cuisses Abdos Fessiers 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20	Natural Training 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20	Circuit Training 12h30 - 13h20
HATHA YOGA 12h30 - 13h20	VINYASA YOGA 12h30 - 13h20	Pilates 12h30 - 13h20	VINYASA YOGA 12h30 - 13h20	VINYASA YOGA 12h30 - 13h20
Vélo 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20	Vélo 12h30 - 13h20
YIN YOGA 13h30 - 14h20				

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

Vélo
18h00 - 18h50

Vélo
17h30 - 18h20

VINYASA YOGA
18h00 - 18h50

Step Débutant/intermédiaire
17h30 - 18h20

Circuit Training
18h00 - 18h50

Vélo
18h30 - 19h20

Cardio Boxe
18h30 - 19h20

Circuit Training
18h00 - 18h50

Circuit Training
18h30 - 19h20

Vélo
17h30 - 18h20

Pilates
18h30 - 19h20

YIN YOGA
18h30 - 19h20

Circuit Training
18h30 - 19h20

VINYASA YOGA
18h00 - 18h50

Vélo
18h30 - 19h20

Circuit Training
18h30 - 19h20

Step intermédiaire
18h30 - 19h20

VINYASA YOGA
18h30 - 19h20

Step intermédiaire
18h30 - 19h20

YIN YOGA
19h00 - 19h50

Sun Dance
18h30 - 19h20

Vélo
18h30 - 19h20

Vélo
19h00 - 19h50

Vélo
18h30 - 19h20

HYROX
19h30 - 21h00

VINYASA YOGA
18h30 - 19h20

CHALLENGE
19h00 - 19h50

HYROX
19h30 - 21h00

Abdos 25'
20h00 - 20h25

Vélo
18h30 - 19h20

YIN YOGA

19h30 - 20h20

CHALLENGE

19h00 - 19h50

Pilates

19h00 - 19h50

Sun Dance

19h30 - 20h20

Body sculpt

19h30 - 20h20

HYROX

19h30 - 21h00

**STRETCH et
RECUP' 25**

19h30 - 19h55