

Du 03/08 au 09/08

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	ABDOS CIRCUIT 09h00 - 09h25	Body sculpt 09h30 - 10h20	Body sculpt 09h30 - 10h20
Abdos 25' 08h30 - 08h55	Abdos 25' 09h00 - 09h25	Abdos 25' 09h00 - 09h25	Circuit Training 09h30 - 10h20	Gym Douce 09h30 - 10h20	HYROX 09h30 - 10h20	Vélo 09h30 - 10h20
Body sculpt 09h00 - 09h50	Body sculpt 09h30 - 10h20	Circuit Training 09h30 - 10h20	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20	Vélo 10h30 - 11h20	Vélo 09h30 - 10h20	Circuit Training 10h30 - 11h20
	Circuit Training 10h30 - 11h20	Pilates 09h30 - 10h20	Pilates 09h30 - 10h20	Abdos 25' 12h00 - 12h25	Circuit Training 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20
	Pilates 10h30 - 11h20	Sun Dance 09h30 - 10h20	Body sculpt 10h30 - 11h20		Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20	HYROX 11h30 - 12h20
	Step Débutant/in termédiaire 10h30 - 11h20	Body sculpt 10h30 - 11h20	GYM BALL 10h30 - 11h20		Vélo 10h30 - 11h20	STRETCH et RECUP' 25 11h30 - 12h20
	STRETCH et RECUP' 25 11h30 - 11h55	Vélo 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20		CHALLENGE 11h30 - 12h20	
	Abdos 25' 12h00 - 12h25		STRETCH et		Pilates 11h30 - 12h20	

RECUP' 25

11h30 - 11h55

**Barre
Training**

12h30 - 13h20

**Natural
Training**

12h30 - 13h20

Body sculpt

12h30 - 13h20

Body sculpt

12h30 - 13h20

**Circuit
Training**

12h30 - 13h20

Pilates

12h30 - 13h20

**Circuit
Training**

12h30 - 13h20

**Circuit
Training**

12h30 - 13h20

Vélo

12h30 - 13h20

Vélo

12h30 - 13h20

Vélo

12h30 - 13h20

Abdos 25'

17h00 - 17h25

**Body Sculpt
haut du
corps**

17h00 - 17h25

Abdos 25'

17h00 - 17h25

Abdos 25'

17h00 - 17h25

Hiit

17h00 - 17h25

HYROX

17h00 - 17h50

Body sculpt

17h30 - 18h20

**Cuisses
Abdos
Fessiers**

17h30 - 18h20

CHALLENGE

17h30 - 18h20

CHALLENGE

17h30 - 18h20

Sun Dance

17h30 - 18h20

CHALLENGE

17h30 - 18h20

Hiit

17h30 - 17h55

Vélo

18h30 - 19h20

**Circuit
Training**

18h30 - 19h20

**Circuit
Training**

18h00 - 18h50

Vélo

18h00 - 18h50

HYROX

19h30 - 21h00

Vélo

18h30 - 19h20

Step

**Circuit
Training**

17h30 - 18h20

Vélo

18h30 - 19h20

Cardio Boxe
18h30 - 19h20

Circuit Training
18h30 - 19h20

**Cuisses
Abdos
Fessiers**
19h30 - 20h20

HYROX
19h30 - 21h00

Vélo
17h30 - 18h20

Circuit Training
18h00 - 18h50

Step intermédiaire
18h30 - 19h20

Vélo
18h30 - 19h20

Sun Dance
19h30 - 20h20

HYROX
19h30 - 21h00

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

intermédiaire
18h30 - 19h20

Vélo
18h30 - 19h20

CHALLENGE
19h00 - 19h50