

Du 29/06 au 05/07

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

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

**Abdos 25'**  
12h00 - 12h25

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

**Abdos 25'**  
12h00 - 12h25

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

**Abdos 25'**  
12h00 - 12h25

**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

<b>Hiit</b> 17h00 - 17h25	<b>Corde à sauter 25'</b> 17h00 - 17h25		<b>HYROX</b> 17h00 - 17h50
------------------------------	--	--	-------------------------------

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

**HYROX**

19h30 - 21h00

**CHALLENGE**

19h00 - 19h50

**Abdos 25'**

20h00 - 20h25

**HYROX**

19h30 - 21h00

**YIN YOGA**

19h30 - 20h20

**Pilates**

19h00 - 19h50

**STRETCH et  
RECUP' 25**

19h30 - 19h55

**Sun Dance**

19h30 - 20h20