

Du 20/07 au 26/07

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	HATHA YOGA 09h30 - 10h20
Body sculpt 09h00 - 09h50	Body sculpt 09h30 - 10h20	Circuit Training 09h30 - 10h20	Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20	Circuit Training 09h30 - 10h20	Hatha & Yin Yoga 09h30 - 10h20	Vélo 09h30 - 10h20
Circuit Training 09h00 - 09h50	Hatha & Yin Yoga 09h30 - 10h20	Pilates 09h30 - 10h20	Pilates 09h30 - 10h20	Gym Douce 09h30 - 10h20	Vélo 09h30 - 10h20	Circuit Training 10h30 - 11h20
GYM BALL 09h00 - 09h50	Circuit Training 10h30 - 11h20	Sun Dance 09h30 - 10h20	Pilates 09h30 - 10h20	Pilates 10h30 - 11h20	Circuit Training 10h30 - 11h20	VINYASA YOGA 10h30 - 11h20
HYROX 10h00 - 10h50	Pilates 10h30 - 11h20	Body sculpt 10h30 - 11h20	Body sculpt 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20
Pilates 10h00 - 10h50	Step Débutant/in termédiaire 10h30 - 11h20	VINYASA YOGA 10h30 - 12h00	GYM BALL 10h30 - 11h20	STRETCH et RECUP' 25 11h30 - 11h55	Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20
Vélo 10h00 - 10h50	STRETCH et	Vélo 10h30 - 11h20	Vélo 10h30 - 11h20	Abdos 25' 12h00 - 12h25	VINYASA YOGA 10h30 - 11h20	HYROX 11h30 - 12h20
			STRETCH et		Vélo 10h30 - 11h20	STRETCH et RECUP' 25 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

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

Abdos 25'
17h00 - 17h25

**Body Sculpt
haut du
corps**
17h00 - 17h25

**Natural
Training**
12h30 - 13h20

Pilates
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

Abdos 25'
17h00 - 17h25

Abdos 25'
17h00 - 17h25

Body sculpt
12h30 - 13h20

**Circuit
Training**
12h30 - 13h20

**VINYASA
YOGA**
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

Abdos 25'
17h00 - 17h25

Body sculpt
12h30 - 13h20

**Circuit
Training**
12h30 - 13h20

**VINYASA
YOGA**
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

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

**Circuit
Training**

17h30 - 18h20

CHALLENGE

17h30 - 18h20

Hiit

17h30 - 17h55

**VINYASA
YOGA**

18h00 - 18h50

**Circuit
Training**

18h30 - 19h20

**Circuit
Training**

18h00 - 18h50

**VINYASA
YOGA**

17h30 - 18h20

Vélo

18h00 - 18h50

Vélo

17h30 - 18h20

Vélo

18h30 - 19h20

**VINYASA
YOGA**

18h30 - 19h20

**Step
intermédiaire**

18h30 - 19h20

Cardio Boxe

18h30 - 19h20

**Circuit
Training**

18h00 - 18h50

YIN YOGA

19h00 - 19h50

Vélo

18h30 - 19h20

Vélo

18h30 - 19h20

Vélo

18h30 - 19h20

**Circuit
Training**

18h30 - 19h20

**VINYASA
YOGA**

18h00 - 18h50

HYROX

19h30 - 21h00

HYROX

19h30 - 21h00

CHALLENGE

19h00 - 19h50

**VINYASA
YOGA**

18h30 - 19h20

**Step
intermédiaire**

18h30 - 19h20

Abdos 25'

20h00 - 20h25

**STRETCH et
RECUP' 25**

19h30 - 19h55

**Cuisses
Abdos
Fessiers**

19h30 - 20h20

Vélo

18h30 - 19h20

HYROX

19h30 - 21h00

Pilates

19h00 - 19h50

YIN YOGA

19h30 - 20h20

Sun Dance

19h30 - 20h20