

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 - 13h30 9h45 - 10h15 30'	9h30 - 13h30 9h45 - 10h30 45'	9h - 13h30 9h45 - 10h15 30'	9h30 - 13h30 9h45 - 10h15 30'	9h30 - 13h30 9h45 - 10h30 45'	9h00 - 13h00 10h00 - 10h45 45'	9h00 - 13h00
Cardio-Dance	Gym-Douce	Spin-Bike	Bungee	Body-Détente	Spin-Bike	Accès en autonomie
10h15 - 10h45 30'	10h30 - 10h45 15'	10h15 - 10h45 30'	10h15 - 10h45 30'	10h30 - 10h45 15'	10h45 - 11h15 30'	
STS	Stretching	CAF	Body-Sculpt	Relaxation	STS	Salle Fermée
12h30 - 13h10 40'	12h30 - 13h00 30'	10h45 - 13h30	12h30 - 13h00 30'	12h30 - 13h15 45'	11h15 - 11h45 30'	
Spin-Bike	STS	Coaching Plateau	Mixe	Body-Sculpt	Bungee	Accès en autonomie
13h10 - 13h30	13h00 - 13h30		13h00 - 13h30	13h15 - 13h30	11h45 - 12h00 15'	
Sport Santé	Coaching Plateau		Coaching Plateau	Coaching Plateau	Stretching	Salle Fermée
15h30 - 20h30 15h30 - 18h00	15h30 - 21h00 15h30 - 18h00	14h - 20h30 14h00 - 18h00	15h30 - 20h30 17h30 - 18h00 30'	15h30 - 21h00 15h30 - 18h00	14h00 - 17h00 14h00 - 17h00	
Sport Santé	Sport Santé	Sport Santé	Step Débutant	Coaching Plateau		Accès en autonomie
18h00 - 18h30 30'	18h00 - 18h30 30'	18h00 - 18h30 30'	18h00 - 18h30 30'	18h00 - 18h30 30'		
Spin-Bike	CAF	Bungee	STS	Bungee		Accès en autonomie
18h30 - 18h45 15'	18h30 - 19h15 45'	18h30 - 18h45 15'	18h30 - 19h00 30'	18h30 - 19h00 30'		
Flash-Abdos	Step Inter	Flash-Abdos	Spin-Bike	Body-Sculpt		Accès en autonomie
18h45 - 19h15 30'	19h15 - 20h00 45'	18h45 - 19h15 30'	19h00 - 19h30 30'	19h00 - 19h30 30'		
Cuisse-Fessier	Body-Sculpt	Jumpfight	HIIT	Spin-Bike		Accès en autonomie
19h15 - 19h45 30'	20h00 - 20h30 30'	19h15 - 20h00 45'	19h30 - 19h45 15'	19h30 - 21h00		
Bungee	Spin-Bike	Cardio-Dance	Stretching			Accès en autonomie
19h45 - 20h15 30'	20h30 - 21h00	20h00 - 20h30	20h00 - 20h45 45'			
Body-Détente	Coaching Plateau	Coaching Plateau	SwimCross			

! Pensez à réserver ces cours ! SwimCross, Spin-Bike, Body-Sculpt, Bungee, Mixe, HIIT & STS ! Pensez à réserver ces cours !