



ACTIVITE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cours avec Coach							
ZIMBA						DE 11H15 A 12H15	
STEP		DE 18H15 A 19H15					
BIKE				DE 19H30 A 20H30		DE 10H15 A 11H00	
FAC							
BODY BARRE			DE 18H00 A 19H00				
BODY SCULPT	DE 18H00 A 19H00						
Renforcement musculaire				DE 18H00 A 19H00			
COURS VIRTUELS							
ZUMBA	DE 06H15 A 07H00	DE 17H15 A 18H00	DE 15H00 A 15H30	DE 06H15 A 07H00		DE 14H00 A 14H45	
FITNESS	DE 09H00 A 09H30	DE 10H45 A 11H30					DE 16H30 A 17H00
STEP	DE 07H15 A 08H00		DE 16H30 A 17H00		DE 14H00 A 14H45	DE 15H00 A 15H30	DE 09H00 A 09H30
GYM CARDIO		DE 06H15 A 07H00		DE 15H00 A 15H30		DE 17H15 A 18H00	
PILATES			DE 10H45 A 11H30		DE 17H15 A 18H00	DE 07H15 A 08H00	DE 15H00 A 15H30
Cuisse abdo fessier	DE 10H45 A 11H30	DE 15H45 A 16H15		DE 09H00 A 09H30	DE 11H45 A 12H15		DE 10H45 A 11H30
ABDO TAILLE			DE 18H15 A 19H00			DE 18H15 A 19H00	
STRECHING	DE 11H45 A 12H15	DE 07H15 A 08H00		DE 14H00 A 14H45	DE 15H00 A 15H30		DE 06H15 A 07H00
FESSIER ABDO			DE 06H15 A 07H00	DE 17H15 A 18H00		DE 11H45 A 12H15	
CUISSE ABDO	DE 16H30 A 17H00	DE 15H00 A 15H30	DE 17H15 A 18H00		DE 16H30 A 17H00		DE 07H15 A 08H00
STEP DEBUTANT	DE 14H00 A 14H45			DE 18H15 A 19H00	DE 07H15 A 08H00		DE 15H45 A 16H15
ACTUEL DANCE		DE 11H45 A 12H15	DE 09H00 A 09H30	DE 15H45 A 16H15		DE 09H00 A 09H30	
BIKE 1	DE 08H15 A 09H00		DE 09H45 A 10H30		DE 18H15 A 19H00		DE 14H00 A 14H45
BIKE 2		DE 18H15 A 19H00		DE 11H45 A 12H15	DE 09H45 A 10H30		
K-RIBIAN ZUMBA	DE 18H15 A 19H00		DE 07H15 A 08H00			DE 08H15 A 09H00	DE 18H15 A 19H00
X-BARRE		DE 09H00 A 09H30	DE 15H45 A 16H15	DE 09H45 A 10H30		DE 09H45 A 10H30	
HI LOW	DE 15H00 A 15H30				DE 06H15 A 07H00		DE 08H15 A 09H00
ABDOS FLASH		DE 08H15 A 09H00		DE 16H30 A 17H00		DE 10H45 A 11H30	
GYM DOUCE			DE 11H45 A 12H15		DE 08H15 A 09H00		DE 17H15 A 18H00
GYM TONIC	DE 15H45 A 16H15			DE 07H15 A 08H00		DE 15H45 A 16H15	
CARDIO INTENSE	DE 09H45 A 10H30	DE 16H30 A 17H00				DE 16H30 A 17H00	
CARDIO BOXING		DE 09H45 A 10H30	DE 14H00 A 14H45		DE 09H00 A 09H30		DE 11H45 A 12H15
DANCE FITNESS	DE 17H15 A 18H00			DE 10H45 A 11H30			
BODY BARRE			DE 08H15 A 09H00		DE 10H45 A 11H30	DE 06H15 A 07H00	
ABDOS EXTREME		DE 14H00 A 14H45		DE 08H15 A 09H00	DE 15H45 A 16H15		DE 09H45 A 10H30