

| LUNDI                        | MARDI                        | MERCREDI                           | JEUDI                              | VENDREDI                               | SAMEDI                                                            | DIMANCHE |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------|
| 10H00<br>CAF                 | 10H00<br>CROSS<br>TRAINING 1 |                                    | 10H00<br>CULTURE<br>PHYSIQUE       | 10H00<br>GYM<br>DOUCE                  | 10H00<br>CROSS<br>TRAINING<br><br>À l'extérieur<br>par beau temps |          |
| 10H30<br>CULTURE<br>PHYSIQUE | 10H30<br>STRETCHING          |                                    | 10H30<br>CAF                       | 10H45<br>STRETCHING                    |                                                                   |          |
| 12H15<br>ABDOS<br>FLASH      | 12H15<br>STEP<br>INITIATION  |                                    | 12H15<br>CROSS<br>TRAINING 1       | 12H15<br>PUMP                          | 11H<br>STEP<br>DEBUTANT                                           |          |
| 12H30<br>CULTURE<br>PHYSIQUE | 12H45<br>DETENTE             |                                    | 12H45<br>ABDOS FLASH               | 12H45<br>CAF                           | 11H45<br>STRETCHING<br>PILATES (octobre 2016)                     |          |
| 17H30<br>CROSS<br>TRAINING 1 | 17H30<br>CAF                 | 17H30<br>CAF                       | 17H30<br>SWISS BALL                | 17H30<br>CULTURE<br>PHYSIQUE           | 14H<br>KRAV MAGA                                                  |          |
| 18H15<br>CAF                 | 18H00<br>PUMP                | 18H00<br>TABATA                    | 18H00<br>CULTURE<br>PHYSIQUE       | 18H00<br>CROSS<br>TRAINING 1           |                                                                   |          |
| 18H45<br>STEP<br>DEBUTANT    | 18H45<br>STEP<br>INTER       | 18H30<br>STEP<br>DEBUTANT          | 18H30<br>L.I.A<br>DEBUTANT         | 18H30<br>ZUMBA                         |                                                                   |          |
| 19H30<br>ZUMBA               | 19H30<br>CARDIO<br>BOXE      | 19H00<br>PUMP                      | 19H<br>STEP<br>EVO                 | 19H30<br>POLE DANCE*<br>(Octobre 2016) |                                                                   |          |
| 20H15<br>CROSS<br>TRAINING 2 | 20H15<br>ZEN ATTITUDE        | 19H45<br>BACHATA<br>(Octobre 2016) | 19H45<br>BOXE*<br>(septembre 2016) | 20H30<br>STEP<br>CONFIRMÉ              |                                                                   |          |
| 20H45<br>KRAV MAGA*          | 20H30<br>ABDOS FLASH         |                                    |                                    |                                        |                                                                   |          |

15 mm
30 mm
45 mm
1 h

\* =Voir tarification & condition à l'accueil du club

