

|             | Lundi                   |   | Mardi                          |   | Mercredi                |   | Jeudi                       |   | Vendredi                |   | Samedi                |   | Dimanche |   |
|-------------|-------------------------|---|--------------------------------|---|-------------------------|---|-----------------------------|---|-------------------------|---|-----------------------|---|----------|---|
|             | Salle                   | Espace Cross-training                                 | Salle                          | Espace Cross-training                                 | Salle                   | Espace Cross-training                                 | Salle                       | Espace Cross-training                                 | Salle                   | Espace Cross-training                                 | Salle                 | Espace Cross-training                                 | Salle    | Espace Cross-training                                 |
| 7h00-8h00   |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 8h00-8h15   | 8h00                    | 8h00  | 8h00                           | 8h00  | 8h00                    | 8h00  | 8h00                        | 8h00  | 8h00                    | 8h00  | 8h00                  | 8h00  |          |   |
| 8h15-8h30   |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 8h30-8h45   | Body-Sculpt<br>45 min   |   | Réveil musculaire<br>45 min    |   | Step<br>45 min          |   | Réveil musculaire<br>45 min |   | CAF<br>45 min           |   |                       |   |          |   |
| 8h45-9h00   |                         | 9h00  |                                | 9h00  |                         | 9h00  |                             | 9h00  |                         | 9h00  | 9h00                  | 9h00  | 9h00     | 9h00  |
| 9h00-9h15   |                         |   | Body-training ou CAF<br>30 min |   | Body-Training<br>45 min |   | Body-Sculpt<br>45 min       |   | Gym Séniors*<br>30 min  |   | Body-Sculpt<br>45 min |   |          |   |
| 9h15-9h30   | Stretching<br>30 min    |   |                                | Gym Séniors*<br>30 min                                |                         | 10h00   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 9h30-9h45   |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 9h45-10h00  |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 10h00-10h15 | Gym-Ball<br>30 min      | 10h00   |                                | 10h00   | Pilates<br>45 min       | 10h00   | Gym Ball*<br>30 min         | 10h00   | 10h00                   | 10h00   | TRX<br>45 min         | 10h00   | 10h00    | 10h00   |
| 10h15-10h30 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 10h30-10h45 | Pilates<br>30 min       |   | Yoga<br>45 min                 |   |                         |   | Yoga<br>45 min              |   | Pilates<br>45 min       |   |                       |   |          |   |
| 10h45-11h00 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 11h00-11h15 | 11h00                   | 11h00   |                                | 11h00   | 11h00                   | 11h00   |                             | 11h00   | 11h00                   | 11h00   |                       | 11h00   | 11h00    | 11h00   |
| 11h15-11h30 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   | Body-Relax<br>60 min  |   |          |   |
| 11h30-11h45 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       | Kettlebell<br>(sur demande) 30 min                    |          |   |
| 11h45-12h00 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 12h00-12h15 | CAF<br>45 min           | 12h00   | Pilates<br>60 min              | 12h00   | Zumba<br>60 min         | 12h00   | Body Sculpt<br>45 min       | 12h00   | Pilates<br>60 min       | 12h00   | Zumba<br>60 min       | Yoga<br>(sur demande)<br>45 min                       | 12h00    | 12h00   |
| 12h15-12h30 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 12h30-12h45 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 12h45-13h00 | Body-Sculpt<br>45 min   | 13h00   | Body-Training<br>45 min        | 13h00   | Body-Sculpt<br>30 min   | 13h00   | Circuit-Training<br>45 min  | 13h00   | Body-Training<br>45 min | 13h00   | 13h00                 | 13h00   | 13h00    | 13h00   |
| 13h00-13h15 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 13h15-13h30 | Abdo/Gainage<br>30 min  |   | Stretching 15 min              |   | CAF<br>30 min           |   | Abdo/Gainage<br>30 min      |   | Stretching 15 min       |   |                       |   |          |   |
| 13h30-13h45 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 13h45-14h00 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 14h00-14h15 | 14h00                   | 14h00   | 14h00                          | 14h00   | 14h00                   | 14h00   | 14h00                       | 14h00   | 14h00                   | 14h00   | 14h00                 | 14h00   | 14h00    | 14h00   |
| 14h15-14h30 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 14h30-14h45 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 14h45-15h00 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 15h00-15h15 | 15h00                   | 15h00   | 15h00                          | 15h00   | 15h00                   | 15h00   | 15h00                       | 15h00   | 15h00                   | 15h00   | 15h00                 | 15h00   | 15h00    | 15h00   |
| 15h15-15h30 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 15h30-15h45 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 15h45-16h00 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 16h00-16h15 | 16h00                   | 16h00   | 16h00                          | 16h00   | 16h00                   | 16h00   | 16h00                       | 16h00   | 16h00                   | 16h00   | 16h00                 | 16h00   | 16h00    | 16h00   |
| 16h15-16h30 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 16h30-16h45 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 16h45-17h00 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 17h00-17h15 | 17h00                   | 17h00   | 17h00                          | 17h00   | 17h00                   | 17h00   | 17h00                       | 17h00   | 17h00                   | 17h00   | 17h00                 | 17h00   | 17h00    | 17h00   |
| 17h15-17h30 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 17h30-17h45 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 17h45-18h00 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 18h00-18h15 | Body-Training<br>45 min | 18h00   | Body-Barre<br>45 min           | 18h00   | TRX<br>45 min           | 18h00   | Kettlebell<br>30 min        | 18h00   | Cardio-Boxing<br>45 min | 18h00   | 18h00                 | 18h00   |          |   |
| 18h15-18h30 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 18h30-18h45 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 18h45-19h00 | Stretching<br>30 min    | 19h00   | Zumba<br>60 min                | 19h00   | Body-Training<br>45 min | 19h00   | Body-Barre<br>45 min        | 19h00   | Body-Sculpt<br>45 min   | 19h00   |                       |   |          |   |
| 19h00-19h15 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 19h15-19h30 | TRX<br>45 min           |   |                                |   |                         |   | Stretching<br>30 min        |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 19h30-19h45 |                         |   |                                |   |                         | Cardio-Boxing<br>45 min                               |                             |   |                         | TRX<br>45 min   |                       |   |          |   |
| 19h45-20h00 |                         |   |                                |   |                         |   | Abdo/Gainage<br>30 min      |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 20h00-20h15 | Zumba<br>60 min         | Cross-Training<br>4/6 personnes<br>sur inscription ** | TRX<br>45 min                  | Cross-Training<br>4/6 personnes<br>sur inscription ** |                         | Cross-Training<br>4/6 personnes<br>sur inscription ** |                             | Cross-Training<br>4/6 personnes<br>sur inscription ** |                         | Cross-Training<br>4/6 personnes<br>sur inscription ** |                       | Cross-Training<br>4/6 personnes<br>sur inscription ** |          | Cross-Training<br>4/6 personnes<br>sur inscription ** |
| 20h15-20h30 |                         |   | Kettlebell<br>30 min           |   |                         |   | CAF<br>45 min               |   |                         |   | Zumba<br>60 min       |   |          |   |
| 20h30-20h45 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 20h45-21h00 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |
| 21h00-21h15 | 21h00                   | 21h00   | 21h00                          | 21h00   | 21h00                   | 21h00   | 21h00                       | 21h00   | 21h00                   | 21h00   | 21h00                 | 21h00   | 21h00    | 21h00   |
| 21h15-21h30 |                         |   |                                |   |                         |   |                             |   |                         |   |                       |   |          |   |