



Lundi 19/02	Mardi 20/02	Mercredi 21/02	Jeudi 22/02
		9h30 - 10h15 BODY ZEN	9h30 - 10h15 CULTURE PHYSIQUE
12h30 - 13h15 PILATES	12h30 - 13h15 RPM		12h30 - 13h15 SYNERGIE - FIT
17h30 - 18h00 CAF			
18h00 - 18h45 TRX	18h00 - 18h45 CROSS TRAINING	17h45 - 18h30 CULTURE PHYSIQUE	
18h45 - 19h30 RPM	18h45 - 19h00 ABDOS FLASH		
19h30 - 20h00 STRETCHING	19h00 - 19h45 SHAKE'N DANCE		
Lundi 26/02	Mardi 27/02	Mercredi 28/02	Jeudi 29/02
9h30 - 10h15 CULTURE PHYSIQUE		9h30 - 10h15 CROSS TRAINING	9h30 - 10h15 BODY ZEN
12h30 - 13h15 PILATES	12h30 - 13h15 RPM		
			17h45 - 18h15 CUISSSES FESSIERS
18h00 - 18h45 TRX	18h00 - 18h45 CROSS TRAINING	17h45 - 18h30 CULTURE PHYSIQUE	18h15 - 18h30 ABDOS FLASH
18h45 - 19h30 RPM	18h45 - 19h00 ABDOS FLASH	18h30 - 19h15 RPM	18h30 - 19h15 SHAKE'N DANCE
		19h15 - 20h00 PILATES	19h15-19h45 RELAXATION

- Renforcement musculaire
- Renforcement cardio vasculaire
- Gainage et renforcement musculaire
- Renforcement musculaire et cardio-vasculaire
- Mobilité, souplesse et proprioception
- Cours cardio chorégraphié type "Zumba"