







Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h30 - 10h15 PILATES	9H30 - 10H15 CROSS TRAINING	9h30 - 10h15 BODY ZEN	
12h30 - 13h15 PILATES	12H30 - 13H15 RPM			
18h00 - 18h30 CAF				12H30 - 13H15 CROSS TRAINING
18h30 - 19H15 RPM	18h00 - 18h45 CROSS TRAINING	17h45 - 18h30 CULTURE PHYSIQUE	17h45 - 18h15 CUISSSES / FESSIERS	18h00 - 18h45 TRX
19h15 - 20H45 STRETCHING	18h45 - 19h00 ABDOS FLASH	18h30 - 19h15 RPM	18h15 - 19h15 SHAKE'N DANCE	18h30 - 18h45 ABDOS FLASH
		19h15 - 20H00 PILATES	19h15 - 19H45 RELAXATION	18h45 - 19h30 RPM

-  Renforcement musculaire
-  Renforcement musculaire et cardio-vasculaire
-  Cardio chorégraphié type «Zumba»
-  Renforcement cardio vasculaire
-  Mobilité, souplesse et proprioception
-  Gainage et renforcement musculaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h30 - 10h15 PILATES	9H30 - 10H15 CROSS TRAINING		9H30 - 10H00 CULTURE PHYSIQUE
				10H00 - 10H15 STRETCHING
12h30 - 13h15 PILATES		12h30 - 13h15 CARDIO TRAINING		12h30 - 13h15 CROSS TRAINING
17h30 - 18h00 CAF		17h45 - 18h30 CULTURE PHYSIQUE	17h45 - 18h15 CUISSSES / FESSIERS	
18h00 - 18h45 TRX	18h00 - 18h45 CROSS TRAINING		18h15 - 18H30 ABDOS FLASH	18h00 - 18h45 TRX
18h45 - 19h30 RPM	18h45 - 19h00 ABDOS FLASH	18h30 - 19h15 RPM	18h30 - 19h15 SHAKE'N DANCE	18h30 - 18h45 ABDOS FLASH
19h30 - 20h00 STRETCHING	19H00 - 19H45 SHAKE'N DANCE	19h15 - 20H00 PILATES	19h15 - 19H45 RELAXATION	18h45 - 19h30 RPM

- Renforcement musculaire
- Renforcement cardio vasculaire
- Gainage et renforcement musculaire
- Renforcement musculaire et cardio-vasculaire
- Mobilité, souplesse et proprioception