


Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h00 - 60'  BODYPUMP	9h00 - 45' PILATES FOAM	9h00 - 45' BODYWORK	9h00 - 45'  RPM	9h00 - 45' PILATES MAT	9h30 - 45'  RPM	
10h00 - 30' ABDO FESSIERS	9h45 - 45' STRETCHING	9h45 - 30' ABDO FESSIERS	10h00 - 60'  BODYPUMP	9h45 - 45' PILATES RING	10h30 - 60'  BODYPUMP	10h00 - 60'  BODYBALANCE STRETCHING
10h30 - 60' STEP 1'	10h30 - 75' YOGA	10h15 - 60'  BODYBALANCE	11h00 - 45' C.A.F.	10h30 - 45' STRETCHING	11h30 - 75' YOGA	11h00 - 60'  BODYPUMP
						12h00 - 45' DVD BIKE
12h30 - 45'  RPM	12h30 - 60'  BODYPUMP	12h30 - 60' BODYWORK	12h30 - 60'  BODYCOMBAT	12h30 - 60'  BODYPUMP		
		12h30 - 60' DVD BIKE				
14h30 - 45' BODYWORK	14h30 - 45' PILATES MAT	14h30 - 75' YOGA	14h30 - 45' PILATES FOAM	14h30 - 45' BODYWORK	14h30 - 30' PILATES BASIC	
15h15 - 45' STRETCHING	15h15 - 45' PILATES RING	14h30 - 60' CIRCUIT MINCEUR	15h15 - 45' STRETCHING	15h15 - 45' STRETCHING	15h00 - 45' PILATES RING	
16h00 - 45' DVD BIKE	16h00 - 45' STRETCHING	16h00 - 45' DVD BIKE	16h00 - 45' DVD BIKE	16h00 - 45' DVD BIKE	15h45 - 45' STRETCHING	
16h45 - 30' ABDO FESSIERS		16h30 - 30' ABDO FESSIERS		16h30 - 30' ABDO FESSIERS		
17h15 - 45' STRETCHING	17h15 - 45' STEP 1'	17h00 - 60'  BODYPUMP	17h30 - 30' ABDO FESSIERS	17h00 - 60'  BODYPUMP		
18h00 - 45'  SH'BAM	18h00 - 60'  BODYPUMP	18h00 - 60' STEP 3'	18h00 - 60'  BODYCOMBAT	18h00 - 60'  BODYJAM		
18h00 - 60'  SPINNING	19h00 - 60'  BODYCOMBAT	18h00 - 60'  RPM XL	19h00 - 60' STEP 2'	18h00 - 60'  SPINNING		
18h45 - 45' LIA	19h00 - 45'  RPM	19h00 - 60'  BODYJAM	19h00 - 60'  RPM XL	19h00 - 60'  ZUMBA		
19h30 - 30' ABDO FESSIERS	20h00 - 45'  BODYBALANCE	20h00 - 45'  BODYPUMP	20h00 - 45' STRETCHING	20h00 - 45'  BODYBALANCE		

20h00 - 45'
 BODYPUMP

En cas de nécessité (maladie, congés payés, absences...) le planning pourra subir des changements (cours ou professeurs). Ces changements seront affichés à l'accueil.