

Du 25/11 au 01/12

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|---|---|--|---|--|--|
| ABDOS CIRCUIT 08h30 - 08h55 | Circuit Training 07h15 - 08h05 | Vélo 07h15 - 08h05 | Circuit Training 07h15 - 08h05 | Circuit Training 07h15 - 08h05 | Kid Sport 3 à 7 ans 09h30 - 10h20 | Body sculpt 09h30 - 10h20 |
| Body sculpt 09h00 - 09h50 | Body Sculpt haut du corps 09h00 - 09h25 | Abdos 25' 09h00 - 09h25 | Cuisses Abdos Fessiers 09h00 - 09h25 | Abdos 25' 09h00 - 09h25 | SUSPENSION TRAINING 09h30 - 10h20 | Circuit Training 09h30 - 10h20 |
| Circuit Training 09h00 - 09h50 | Circuit Training 09h30 - 10h20 | Body sculpt 09h30 - 10h20 | Morning Yoga 09h00 - 09h25 | Body sculpt 09h30 - 10h20 | VINYASA YOGA 09h30 - 10h20 | HATHA YOGA 09h30 - 10h20 |
| CHALLENGE 10h00 - 10h50 | Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20 | Kid Sport 3 à 7 ans 09h30 - 10h20 | Pilates 09h30 - 10h20 | Circuit Training 09h30 - 10h20 | Vélo 09h30 - 10h20 | Kid Sport 3 à 7 ans 09h30 - 10h20 |
| Pilates 10h00 - 10h50 | Hatha & Yin Yoga 09h30 - 10h20 | Pilates 09h30 - 10h20 | Step Débutant/in termédiaire 09h30 - 10h20 | GYM BALL 09h30 - 10h20 | Circuit Training 10h30 - 11h20 | Vélo 09h30 - 10h20 |
| Vélo 10h00 - 10h50 | Gym Douce 10h30 - 11h20 | Sun Dance 09h30 - 10h20 | Body sculpt 10h30 - 11h20 | Aérodance Débutant/In termédiaire 10h30 - 11h20 | Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20 | CHALLENGE 10h30 - 11h20 |
| Barre Training 11h00 - 11h50 | Vélo 10h30 - 11h20 | Circuit Training 10h30 - 11h20 | Circuit Training 10h30 - 11h20 | CHALLENGE 10h30 - 11h20 | Hatha & Yin Yoga 10h30 - 11h20 | Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20 |
| STRETCH et RECUP' 25 11h00 - 11h50 | | Teen Sport 8 à 12 ans 10h30 - 11h20 | | Pilates 10h30 - 11h20 | | Teen Sport |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|--|
| ABDOS CIRCUIT 12h00 - 12h25 | STRETCH et RECUP' 25 11h30 - 11h55 | VINYASA YOGA 10h30 - 12h00 | STRETCH et RECUP' 25 10h30 - 10h55 | Vélo 10h30 - 11h20 | Teen Sport 8 à 12 ans 10h30 - 11h20 | 8 à 12 ans 10h30 - 11h20 |
| | Abdos 25' 12h00 - 12h25 | Vélo 10h30 - 11h20 | Fit'Classique 11h00 - 11h50 | STRETCH et RECUP' 25 11h30 - 11h55 | Vélo 10h30 - 11h20 | VINYASA YOGA 10h30 - 11h20 |
| | Corde à sauter 25' 12h00 - 12h25 | Body Sculpt haut du corps 12h00 - 12h25 | Abdos 25' 12h00 - 12h25 | Abdos 25' 12h00 - 12h25 | Body sculpt 11h30 - 12h20 | Vélo 10h30 - 11h20 |
| | | | | | CHALLENGE 11h30 - 12h20 | Circuit Training 11h30 - 12h20 |
| | | | | | Pilates 11h30 - 12h20 | STRETCH et RECUP' 25 11h30 - 12h20 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Circuit Training 12h30 - 13h20 | Body sculpt 12h30 - 13h20 | Circuit Training 12h30 - 13h20 | Barre Training 12h30 - 13h20 | Body sculpt 12h30 - 13h20 | STRETCH et RECUP' 25 12h30 - 13h20 |
| Cuisses Abdos Fessiers 12h30 - 13h20 | Circuit Cardio 12h30 - 13h20 | Natural Training 12h30 - 13h20 | CHALLENGE 12h30 - 13h20 | Circuit Training 12h30 - 13h20 | |
| HATHA YOGA 12h30 - 13h20 | Pilates 12h30 - 13h20 | Pilates 12h30 - 13h20 | VINYASA YOGA 12h30 - 13h20 | VINYASA YOGA 12h30 - 13h20 | |
| | Vélo 12h30 - 13h20 | Vélo 12h30 - 13h20 | Vélo 12h30 - 13h20 | Vélo 12h30 - 13h20 | |

Step
Débutant/in
termédiaire
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

YIN YOGA
14h00 - 14h50

Abdos 25'
17h00 - 17h25

Corde à sauter 25'
17h00 - 17h25

Fit'Yoga
17h00 - 17h50

Cuisses
Abdos
Fessiers
14h30 - 15h20

Abdos 25'
17h00 - 17h25

Circuit Training
17h00 - 17h50

Body sculpt
15h30 - 16h20

Gym Douce
16h30 - 17h20

ABDOS
CIRCUIT
17h00 - 17h25

Body sculpt
17h00 - 17h50

Cuisses
Abdos
Fessiers
17h00 - 17h25

Body sculpt
16h00 - 16h50

Circuit Training
17h00 - 17h50

VINYASA
YOGA
17h00 - 17h50

Aérodance
Débutant/In
termédiaire
17h30 - 18h20

Body sculpt
17h30 - 18h20

Barre
Training
17h30 - 18h20

Pilates
17h30 - 18h20

Cuisses
Abdos
Fessiers
17h30 - 18h20

SUSPENSIO
N TRAINING
17h30 - 17h55

CHALLENGE
17h30 - 18h20

Pilates
17h30 - 18h20

Body Sculpt
haut du
corps
17h30 - 17h55

Corde à sauter 25'
17h30 - 17h55

Vélo
18h00 - 18h50

YIN YOGA
18h00 - 18h50

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Hiit 17h30 - 17h55 | Vélo 17h30 - 18h20 | Sun Dance 17h30 - 18h20 | Step Débutant/in termédiaire 17h30 - 18h20 | Sun Dance 17h30 - 18h20 |
| CHALLENGE 18h00 - 18h50 | Corde à sauter 25' 18h00 - 18h25 | Vélo 17h30 - 18h20 | Vélo 18h00 - 18h50 | Abdos 25' 18h00 - 18h25 |
| VINYASA YOGA 18h00 - 18h50 | HATHA YOGA 18h00 - 18h50 | Hiit 18h00 - 18h25 | Cardio Boxe 18h30 - 19h20 | Circuit Training 18h00 - 19h20 |
| Vélo 18h00 - 18h50 | Aérodance Débutant/In termédiaire 18h30 - 19h20 | VINYASA YOGA 18h00 - 18h50 | Circuit Training 18h30 - 19h20 | Vélo 18h00 - 18h25 |
| Cardio Boxe 18h30 - 19h20 | Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20 | Circuit Training 18h30 - 19h20 | Sun Dance 18h30 - 19h20 | YIN YOGA 18h00 - 18h50 |
| Pilates 18h30 - 19h20 | Hiit 18h30 - 19h20 | Pilates 18h30 - 19h20 | VINYASA YOGA 18h30 - 19h20 | Cuisses Abdos Fessiers 18h30 - 19h20 |
| Circuit Training 19h00 - 19h50 | Vélo 18h30 - 19h50 | Step intermédiaire 18h30 - 19h20 | Vélo 19h00 - 19h50 | Step intermédiaire 18h30 - 19h20 |
| HATHA YOGA 19h00 - 19h50 | Circuit Training 19h00 - 19h50 | Vélo 19h00 - 19h50 | Body Sculpt haut du corps 19h30 - 19h55 | Vélo 18h30 - 19h20 |
| Body Sculpt haut du corps 19h30 - 19h55 | VINYASA | YIN YOGA 19h00 - 19h50 | Pilates 19h30 - 20h20 | CHALLENGE 19h30 - 20h50 |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|-----------------------------------|--|
| Sun Dance 19h30 - 20h20 | YOGA 19h00 - 19h50 | Afro dance 19h30 - 20h20 | Trampo 19h30 - 19h55 | STRETCH et RECUP' 25 19h30 - 19h55 |
| Vélo 19h30 - 20h20 | Body sculpt 19h30 - 20h20 | CHALLENGE 19h30 - 20h20 | Abdos 25' 20h00 - 20h25 | |
| Sac de frappe 20h00 - 20h50 | Step Avancé 19h30 - 20h20 | Cuisses Abdos Fessiers 19h30 - 19h55 | | |
| | Sac de frappe 20h00 - 20h50 | Body Sculpt haut du corps 20h00 - 20h25 | | |