

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9h15-10h	
ABDOS FESSIERS	
10h-10h45	BODY BARRE
11h - 12h	YOGA doux
12h30-13h15	
ABDOS FESSIERS	YOGA DYNAMIQUE
15h-16h	
GYM SANTE	
17h15-18h	17h30 -18h
GYM PILATES	ABDOS FLASH
18h-18h45	
BODY BARRE	STRETCHING
18h45-19h30	
CARDIO FIT	CUISSES ABDOS FESSIERS
19h30-20h30	19h30-20h15
RAGGADANCE HALL deb.	ZUMBA
20h30-21h30	
STREET JAZZ	

9h15-10h	
ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT
10h-10h45	
STRETCHING	
12h30-13h15	
GYM PILATES	
17h15-18h	
CUISSES ABDOS FESSIERS	
18h-18h45	
SWISS BALL PILATES	BODY SCULPT
18h45-19h30	
LIA inter	CUISSES ABDOS FESSIERS
19h30-20h15	19h30 -20h30
STEP inter	REGGAETON
	20h30 - 21h30
	DANCE HALL

9h-10h	
CIRCUIT TRAINING	
10h-10h30	ABDOS FESSIERS
10h30 -11h30	11h-11h45
CHI BALL	EVEIL BABY FIT 3/5 ANS
11h30 - 12h	
RELAXATION	
12h30-13h15	
BODY BARRE	
13h30-14h30	
DANSE URBAINE (6-8 ans)	
14h30-15h30	14h30 -15h30
DANSE URBAINE (9-12 ans)	CROSS TRAINING 6- 8 ANS
15h30-16h30	15h30 - 16h30
DANSE URBAINE (13-15 ans)	CROSS TRAINING 9-12 ANS
16h30 - 17h30	
CROSS TRAINING (13-15 ANS)	
17h30-18h	
ABDOS FLASH	
18h-18h45	
STEP Deb.	ABDOS TAILLE
18h45-19h30	
LIA Deb.	BODY SCULPT
19h45 - 20h45	19h30 - 20h30
BOOT CAMP	YOGA DYNAMIQUE

9h15-9h45	
BODY SCULPT	
9h45-10h15	GYM PILATES
10h15-10h45	STRETCHING
12h15-13h	
12h30-13h	GYM PILATES
TABATA	
13h-13h15	
STRETCH	
17h30-18h	
TABATA	
18h-18h45	17h15 -18h
CUISSES ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT
18h45-19h30	18h - 19h
	CHI BALL
JUST MOOVE	19h - 19h30
19h30-20h30	RELAXATION
DANSE URBAINE	

9h15-10h	
ABDOS FESSIERS	
10h-10h45	
STRETCHING	
11h-12h	
GYM SANTE	
12h30-13h15	
BODY SCULPT	
18h-18h45	
GYM PILATES	
18h45-19h30	
CROSS TRAINING	
19h30-20h	
STRETCH	

9h30 -10h15	
DANSE URBAINE (5-7 ANS)	
10h15-11h15	10h-10h30
DANSE URBAINE (8-11ANS)	CARDIO BOXE
11h15-12h15	10h30-11h
DANSE URBAINE 12/15 ANS	ABDOS FESSIERS
	11h -11h30
	STRETCHING

10h -11h
 RENFO POUR TOUS

MUSCULATION & CARDIO TRAINING
 OUVERTURE EN CONTINU : 8H-22H
 SAMEDI : 9H-14H
 DIMANCHE : 9H30-12H30