

**LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE**

<b>9h15-10h</b> ABDOS FESSIERS		<b>9h15-10h</b> ABDOS FESSIERS    BODY SCULPT		<b>9h-10h</b> CIRCUIT EN SALLE MUSCU		<b>9h15-9h45</b> BODY SCULPT		<b>9h15-10h</b> ABDOS FESSIERS		<b>9h30 - 10h15</b> DANSE URBAINE (5-7 ANS)			
<b>10h-10h45</b> BODY BARRE		<b>10h-10h45</b> STRETCHING		<b>10h-10h30</b> ABDOS FESSIERS		<b>9h45-10h15</b> GYM PILATES		<b>10h-10h45</b> STRETCHING		<b>10h15-11h15</b> DANSE URBAINE (8-11ANS)		<b>10h-10h30</b> CARDIO BOXE	
<b>11h - 12h</b> YOGA doux		<b>10h45-11h30</b> GYM PILATES		<b>10h30 - 11h30</b> CHI BALL		<b>11h-11h45</b> EVEIL BABY FIT 3/5 ANS		<b>11h-12h</b> GYM SANTE		<b>11h15-12h15</b> DANSE URBAINE 12/15 ANS		<b>10h30-11h</b> ABDOS FESSIERS	
				<b>11h30 - 12h</b> RELAXATION						<b>11h - 11h30</b> STRETCHING		<b>10h - 11h</b> RENFO POUR TOUS	
								<b>12h15-13h</b> GYM PILATES		<b>12h30-13h15</b> DANSE URBAINE 12/15 ANS		<b>11h30 - 12h30</b> YOGA	
<b>12h30-13h15</b> ABDOS FESSIERS		<b>12h30-13h15</b> BODY FUSION		<b>12h30-13h15</b> SCULPT FLASH/ STRETCH		<b>12h30-13h</b> TABATA		<b>12h30-13h15</b> CIRCUIT SANTE EN MUSCU					
<b>12h15 - 13h15</b> YOGA dynamique				<b>13h30-14h30</b> DANSE URBAINE (6-8 ans)		<b>13h-13h15</b> STRETCH							
				<b>14h30-15h30</b> DANSE URBAINE (9-12 ans)		<b>14h30-15h30</b> CROSS TRAINING 6- 8 ANS							
<b>15h-16h</b> GYM SANTE				<b>15h30-16h30</b> DANSE URBAINE (13-15 ans)		<b>14h30 - 15h30</b> CROSS TRAINING 6- 8 ANS							
				<b>16h30-17h30</b> Cross Training 13-15 ans		<b>15h30 - 16h30</b> CROSS TRAINING 9-12 ANS							
<b>17h15-18h</b> GYM PILATES		<b>17h15-18h</b> CUISSES ABDOS FESSIERS				<b>17h30-18h</b> HIIT		<b>17h15 - 18h</b> BODY SCULPT					
<b>17h30 - 18h</b> ABDOS FLASH						<b>18h-18h45</b> CUISSES ABDOS FESSIERS		<b>18h - 19h</b> CHI BALL					
						<b>18h45-19h30</b> JUST MOOVE		<b>18h45-19h30</b> DANSE URBAINE		<b>18h-18h45</b> GYM PILATES			
<b>18h-18h45</b> BODY FUSION		<b>18h-18h45</b> SWISS BALL PILATES    BODY SCULPT				<b>19h-19h30</b> RELAXATION				<b>18h45-19h30</b> CROSS TRAINING			
<b>18h45-19h30</b> HIIT		<b>18h45-19h30</b> LIA inter    YOGA STRETCH				<b>19h30-20h30</b> DANSE URBAINE				<b>19h30-20h</b> STRETCH			
<b>19h30-20h30</b> RAGGADANCE HALL deb.		<b>19h30-20h15</b> STEP inter    REGGAETON											
<b>20h30-21h30</b> STREET JAZZ		<b>20h30 - 21h30</b> RAGGA											

**MUSCULATION & CARDIO TRAINING**

**OUVERTURE EN CONTINU : 8H - 22H**  
 LE SAMEDI : 9H - 14H  
 LE DIMANCHE : 9H30 - 12H30