



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9h15 - 10h
ABDOS FESSIERS
10h - 10h45
BODY BARRE
11h - 12h
YOGA DOUX

12h15 - 13h15	12h30 - 13h15
YOGA DYNAMIQUE	CROSS TRAINING

15h - 16h
GYM SANTE

17h15 - 18h	17h30 - 18h
GYM PILATES	ABDOS FLASH

18h - 18h45	
BODY FUSION	STRETCHING

18h45 - 19h30	
HIIT	CUISSES ABDOS FESSIERS

19h30 - 20h30	19h30 - 20h30
RAGGADANCE HALL deb.	YOGA

20h30 - 21h30
CHOREO GRAPHY

9h15 - 10h	
ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT
10h - 10h45	10h - 10h30
STRETCHING	STRETCHING
10h45 - 11h30	
GYM PILATES	

12h30 - 13h15
BODY SCULPT

17h15 - 18h
CUISSES ABDOS FESSIERS

18h - 18h45	
SWISS BALL PILATES	BODY SCULPT

18h45 - 19h30	
LIA inter.	YOGA

19h30 - 20h15	19h30 - 20h30
STEP inter.	STREET JAZZ.

20h30 - 21h30
URBAN CONTEMPO

9h - 10h
CIRCUIT EN MUSCU
10h - 10h30
ABDOS FESSIERS
10h30 - 11h30
CHI BALL
11h30 - 12h
RELAXATION

12h30 - 13h15
ABDOS FLASH/ STRETCH (30min)

13h30 - 14h30
DANSE URBAINE 5-8 ans

14h30 - 15h30	14h30 - 15h30
DANSE URBAINE (8-11 ans)	Cross training (5-8 ans)

15h30 - 16h30	15h30 - 16h30
DANSE URBAINE (12-15 ans)	Cross training (8-11 ans)

18h - 18h45	
STEP Deb.	TAILLE ABDOS FESSIERS

18h45 - 19h30	
LIA Deb.	BODY SCULPT

19h30 - 20h15	19h30 - 20h30
ZUMBA	YOGA DYNAMIQUE

20h15-21h15
GIRLY HEELS DANCE

9h15 - 10h	9h15 - 10h15
BODY SCULPT	YOGA
9h45 - 10h15	
GYM PILATES	
10h15 - 10h45	
STRETCHING	

12h30 - 13h15	12h15 - 13h
HIIT + STRETCH (15min)	GYM PILATES

17h15 - 18h
BODY SCULPT

18h - 18h45	18h - 19h
CUISSES ABDOS FESSIERS	CHI BALL

18h45 - 19h30	19h - 19h30
JUST MOOVE	RELAXATION

19h30 - 20h30
DANSE URBAINE

20h30 - 21h15
REGGAETON

9h15 - 10h	9h30 - 10h
ABDOS FESSIERS	SIMPLY DANCE
10h - 10h45	10h - 10h30
STRETCHING	GYM PILATES
11h - 12h	
GYM SANTE	

12h30 - 13h15
CIRCUIT SANTE EN MUSCU

11h30 - 12h30
YOGA

13h30-14h30
URBAN CONTEMPO (8-11 ans)

14h30 - 15h30
URBAN CONTEMPO (12-15 ans)

18h - 18h45
GYM PILATES

18h45 - 19h30
CROSS TRAINING

19h30 - 20h
STRETCH

9h45 - 10h15
CARDIO BOXE

10h20 - 10h50
ABDOS FESSIERS

10h55 - 11h25
STRETCHING

10h - 11h
RENFO POUR TOUS



HORAIRE D'OUVERTURE

En continu du lundi au vendredi: **8h-22h**

Samedi: **9h-14h**

Dimanche: **9h30-12h30**