

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
Enfants	BORN TO MOVE 6 - 13 ans (45 mn)			16h15			15h15		
	HIP HOP KIDS 6 - 13 ans (45 mn)			14h15			14h15		
	ZUMBA KIDS 6 - 13 ans (45 mn)			15h15			16h15		
Détente et bien être	SOPHROLOGIE (60 mn)	17h00							
	STRETCHING (45 mn)	9h30 11h15 13h15 16h00	10h15	10h00 11h15 13h15 15h15	11h15 13h00 14h00 16h15 21h00	9h00 11h15 13h30 17h00	10h15	10h00 13h15 18h15	
	TAI CHI CHUAN (45 mn) (75 mn*)						9h00 9h45*		
	YOGA ASHTANGA (60 mn)	9h00							
	YOGA - HATHA YOGA (60 mn)		11h00	11h00 18h45	10h00	11h00		11h00	
	YOGA - STRALA YOGA (60 mn)					10h00			
	ABDOS CUISSES FESSIERS (45 mn)	11h15 18h15 20h15	9h15 13h15 16h30 20h00	10h15 14h15 18h00	12h15 15h15 18h15 20h15		9h15	16h30	
Renforcement musculaire	BODY BALANCE (60 mn)	12h15 19h00	9h15 13h15 19h00	9h30 17h00 19h45	13h15 18h00	18h45	11h00	12h00 17h15	
	BODY PUMP (60 mn)	12h15 17h00 19h00	7h30 11h00 17h00	12h15 17h00 20h30	7h30 12h30 19h00	17h15	11h00 15h15	11h00 15h30	
	CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	10h30 15h00	14h15 18h15	16h00	10h15 17h00	9h00		9h00	
	CX WORX (30 mn)	8h45 13h15	13h15 17h30 20h45	8h45 13h15 18h00	11h30	13h15 17h45	12h00	12h15 16h45	
	PILATES (60 mn)	10h15 17h00	11h15 19h00	9h00 16h45	9h00 19h00	10h00 12h30	12h00	14h00	
	Aquatique	AQUA BODY BIKE (45 mn) (30 mn)*	17h00	19h00	12h00	19h00	12h00 20h00*	13h00	
AQUA DYNAMIC (45 mn)		11h00 20h00	11h00 18h00	10h00 18h00	11h00	13h00	10h00 18h00	10h00	
AQUA GYM (45 mn)		10h00	13h00	9h00	9h00	10h00	19h00	9h00	
AQUA IMPACT (45 mn)		13h00	12h00 19h00	13h00 19h00	10h00 18h00	12h00 18h00	11h00	11h00 18h00	
AQUA PALMING NEW (30 mn)			9h00		13h00		9h00		
AQUA SCULPT NEW (45 mn)				17h00				12h00	
AQUA TR CARDIO NEW (30 mn)						17h00			
AQUA POWER (45 mn)			20h00		12h00 20h00	19h00			
AQUA COMBAT NEW (45 mn)		19h00			19h00				
AQUA STEP (45 mn)				12h00		11h00			
AQUA WORK (45 mn)		12h00 18h00	10h00	11h00 20h00			12h00	19h00	
Cardio	BODY ATTACK (60 mn)	12h15 17h00 20h15	17h00 19h30	12h15 17h00 20h30	12h15 19h00	18h30	9h45 14h00	9h45 14h15	
	BODY COMBAT (60 mn)	20h00	12h15 18h15	18h30	20h00	12h15 19h45	15h15	15h30	
	BODY JAM (60 mn)	19h00		19h30		12h15 19h00		14h15	
	BODY STEP (60 mn)			19h30					
	LIA (45 mn)			19h45 i	18h15 d	18h30 i	11h15 i	12h15 i	
	LIA DANCE (45 mn)	19h00	18h15						
	RPM (60 mn)	7h30 12h15 18h00 19h00	12h15 18h30	7h30 12h15 18h30 19h30	12h15	12h15 18h30 19h00 20h00	7h30 12h15 18h30 19h45	9h45 11h00 16h30	9h45 11h00 16h45
	SH'BAM (45 mn)	18h15	18h15		12h15 19h15		12h30		
	SPRINT (30 mn)	17h30 20h15	18h00	17h45 20h45	11h30 18h15	13h30 18h00	12h15	9h00 16h00	
	STEP (45 mn)			18h00 d 18h45 i	17h15 d	19h15 i	12h15 i	11h15 i 13h15 d	
	STEP DANCE (45 mn)	18h00	19h15						

Difficulté des cours :

 d débutant i intermédiaire
 Planning non-contractuel étant sujet à modifications

suite du planning au verso



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
Danse	AFRAW HOUSE (60 mn)		20h00						
	HIP HOP (60 mn)	21h00							
	RAGGA DANCE HALL (90 mn) (60 mn)*			20h30	20h00*				
	SALSA (60 mn)					20h00 d 21h00 i			
	STREET JAZZ (60 mn)							15h00	
	ZUMBA (60 mn)	20h00		12h15 18h45		21h00	18h00	14h00	
Team Training	GRIT CARDIO (30 mn)	11h30		11h30	8h45 18h00 19h30	11h30	13h15		
	GRIT FORCE (30 mn)		20h15 17h00		17h30 19h00	17h00			
	GRIT PLIO (30 mn)		17h30	18h30	11h00 18h30			13h00	
	HBX BOXING (45 mn)	18h15	18h15	12h15		20h15	12h15		
	HBX WRESTLING (45 mn)	12h15			17h15				
	HBX TRX (30 mn)	18h00 19h00	18h30	18h00 19h30	18h30	18h00 19h00			
	TRX FREE (30 mn)	18h30 19h30	13h00 13h30 18h00	18h30 19h00 20h00 20h30	18h00 20h00 20h30	18h30 19h30			
	TEAM TRAINING plateau sur rendez-vous	8h00 à 20h00					9h00 à 17h00		
	RUN IN (60 mn)	18h00	12h15 19h00		19h00			11h15	12h00
PERMANENCE MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	8h00 à 20h00	8h00 à 20h00	

[Difficulté des cours :](#)

d débutant i intermédiaire
Planning non-contractuel étant sujet à modifications

08/12/2016