

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9h15 - 10h00 BODY TONIC	9h15 - 9h45 SMALL GROUP**	9h15 - 9h45 CARDIO	9h15 - 10h00 BODY SCULPT	9h15 - 9h45 RENFO HAUT DU CORPS	9h15 - 9h45 TOP RIDE**	10h00 - 10h45 BODY TONIC	
10h00 - 10h30 STRETCHING	9h45 - 10h30 FAC	10h00 - 10h30 PILATES	9h45 - 10h15 ABDOS FESSIERS	10h00 - 10h30 STRETCHING			
10h30 - 11h15 GYM HARMONIE	10h30 - 11h00 STRETCHING	10h30 - 11h45 YOGA*	10h15 - 11h00 GYM HARMONIE	10h30 - 11h00 PILATES	10h45 - 11h30 TOP RIDE**	10h15 - 11h30 YOGA*	
11h30 - 12h00 FESSIERS ABDOS	11h30 - 12h00 STEP CARDIO	11h55 - 12h25 SAC DE FRAPPE	11h30 - 12h00 HIIT TRAINING	11h30 - 12h00 KICKBOXING			
12h30 - 13h00 CROSS TRAINING**	12h30 - 13h00 RENFO TRAMPO	12h30 - 13h00 TOP RIDE	12h30 - 13h00 ABDOS FESSIERS	12h30 - 13h00 CROSS TRAINING**	12h00 - 12h30 FESSIERS ABDOS	11h45 - 12h15 BODY POWER	
			14h00 - 14h30 HIIT TRAINING	14h00 - 14h30 ABDOS			
15h00 - 15h30 BODY POWER	15h00 - 15h30 CARDIO TONIC	15h00 - 15h30 ABDOS	15h00 - 15h30 TOP RIDE	15h00 - 15h30 TRAMPOLINE			
			16h00 - 16h30 ABDOS	16h00 - 16h30 BODY POWER			
17h00 - 17h30 FESSIERS ABDOS	17h00 - 17h30 STEP CARDIO	17h30 FLASH CUISSES 17h45 FLASH FESSIERS 18h00 FLASH ABDOS	17h00 - 18h00 DANSE LATINE*	17h00 - 17h30 CARDIO TRAINING			
18h00 - 18h45 TOP RIDE**	18h00 - 18h30 CARDIO	18h15 - 19h00 STEP	18h15 - 19h00 BODY TONIC				
18h45 - 19h15 STEP	18h30 - 19h15 FAC			18h30 - 19h00 BODY SCULPT**			
19h15 - 19h45 STRETCHING		19h30 - 20h00 SMALL GROUP**	19h30 - 20h00 SMALL GROUP**	19h00 - 19h45 TOP RIDE			
20h00 - 20h30 HIIT TRAINING	19h30 - 20h30 STRONG by ZUMBA**						

*COURS NON ASSURÉS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE

 RENFORCEMENT	 RENFORCEMENT ET CARDIO
 DÉTENTE	 CARDIO
 COURS VIDÉO	