

**LUNDI**
**MARDI**
**MERCREDI**
**JEUDI**
 **VENDREDI**
**SAMEDI**
**DIMANCHE**

 9h15 - 10h00  
BODY TONIC

 9H15-9H45  
CROSS  
TRAINING\*\*

 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

 10H30-11H00  
COURS VIDEO

 10h30 - 11h15  
GYM HARMONIE

 10h30 - 11h00  
STRETCHING

 10h30 - 11h45  
YOGA\*

 10h15 - 11h00  
GYM HARMONIE

 10h30- 11h00  
PILATES

 10h45- 11h30  
TOP RIDE\*\*

 11h30 - 12h00  
COURS VIDEO

 11h30 - 12h00  
COURS VIDEO

 11h55 - 12h25  
COURS VIDEO

 11h30 - 12h00  
COURS VIDEO

 11h30 - 12h00  
COURS VIDEO

 12h30 - 13h00  
CROSS TRAINING\*\*

 12h30 - 13h00  
RENFO TRAMPO

 12h30 - 13h00  
TOP RIDE

 12h30 - 13h00  
ABDOS FESSIERS

 12h30 - 13h00  
CROSS TRAINING\*\*

 12H00-12H30  
COURS VIDEO

 15H00 - 15H30  
COURS VIDEO

 15H00 - 15H30  
COURS VIDEO

 15H00 - 15H30  
COURS VIDEO

 16H00 - 16H30  
COURS VIDEO

 16H00 - 16H30  
COURS VIDEO

 17H00 - 17H30  
COURS VIDEO

 17H00 - 17H30  
COURS VIDEO

 17h00 - 18H00  
DANSE LATINE\*

 18h00 - 18h45  
TOP RIDE\*\*

 18h00 - 18H30  
CARDIO

 17H30 FLASH CUISSSES  
17H45 FLASH FESSIERS  
18H00 FLASH ABDOS

 18h15 - 19H00  
BODY TONIC

 18h45 - 19h00  
ABDOS

 18h30 - 19H15  
FAC

 18h15 - 19H00  
STEP

 19H00-19H30  
PILATES

 18H30 - 19H00  
CROSS TRAINING

 19h00-19H15  
STRETCHING

 19H40-20H50  
YOGA\*

 19H30 - 20H30  
STRONG by ZUMBA\*\*

 \*COURS NON ASSURÉS PENDANT LES  
VACANCES SCOLAIRES

\*\*RÉSERVATION OBLIGATOIRE

- RENFORCEMENT
- RENFORCEMENT  
ET CARDIO
- DÉTENTE
- CARDIO
- COURS VIDÉO