

Planning des cours :



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00	-	-	Renfo Swiss Ball Leïla 45 minutes	-	-	-
09:15	BodySculpt Leïla 45 minutes	-	-	BodySculpt David 45 minutes	PILATES Valérie 1 heure	-
09:30	-	Yoga Zen Babeth 1 heure	-	-	-	-
09:45	-	-	Stretching Leïla 45 minutes	-	-	-
10:00	Stretching Leïla 45 minutes	-	-	Spécial Abdos DAVID 30 minutes	-	Cours de FAC Jérémy 45 minutes
10:15	-	-	-	-	Zumba Gold Valérie 1 heure	-
10:30	-	Yoga Dynamique Babeth 1 heure	-	-	-	-
10:45	-	-	-	-	-	Stretching Jérémy 45 minutes
11:45	-	-	-	-	-	-
12:30	Cours de Bike David 45 minutes	Cours de FAC Jérémy 45 minutes	Conditionning David 45 minutes	BodySculpt Jérémy 45 minutes	Conditionning Jérémy 45 minutes	-
17:45	HIIT Training Mike 45 minutes	BodySpulpt Jérémy 45 minutes	Wod Training Mike 45 minutes	BodySulpt David 45 minutes - Cours de Bike Jérémy 45 minutes	-	-
18:00	-	-	-	-	Athletic Training Mike 1 heure	-
18:30	Circuit training Mike 45 minutes	Cours de Bike David 45 minutes	Wod Training Mike 45 minutes	Cours de STEP David 45 minutes	-	-
19:00	-	Aktiv'Combat Lorine 45 minutes	-	-	-	-
19:15	Circuit training Mike 45 minutes	-	Aktiv'Training Mike 45 minutes	-	Athletic Training Mike 1 heure	-