








































PLANNING 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE/FERIES
9H15 – 10H  ABDOS FESSIERS TRICEPS	9H15 – 10H  BODYSculPT	9H15 – 10H  GUISSES ABDOS FESSIERS	9H15 – 10H  BODYSculPT	9H15 – 10H  LES MILLS BODYBALANCE		
10H – 10H45  STRECHING	10H – 10H45  STRECHING	10H – 11H00*  Pilates	10H – 10H45  STRECHING	10H – 11H00*  Pilates	9H30 – 10H30  TOTAL BODY	9H30 – 10H15  BODYSculPT
12H15 – 13H  BODYSculPT	12H15 – 13H  GUISSES ABDOS FESSIERS	12H15 – 13H  BODY TAILLE	12H15 – 13H  Pilates	12H15 – 13H  LES MILLS BODYPUMP		
14H30 – 15H15  BODYSculPT	14H00 – 15H00*  Pilates	14H00 – 15H00*  Pilates			14H00 – 14H45  BODYSculPT ou COURS SPECIAL	
17H30 – 18H  SPINNING	17H30 – 18H15  LIA LOW IMPACT AEROBICS	17H30 – 18H15  SPINNING	17H30 – 18H15  LES MILLS BODYPUMP	14H30 – 15H15  BODYSculPT		
17H30 – 18H15  LES MILLS BODYCOMBAT	17H30 – 18H15  LIA LOW IMPACT AEROBICS	17H30 – 18H00  LES MILLS BODYATTACK	17H30 – 18H15  SPINNING	17H30 – 18H15  STEP INTERMEDIAIRE		
18H15 – 19H00  ABDO-FESSIERS	18H15 – 19H15  LES MILLS BODYPUMP	18H00 – 18H30  ABDO-FESSIERS	18H15 – 19H00  STEP DEBUTANT	18H15 – 19H00  LES MILLS BODYATTACK		
19H00 – 19H30  STRONG BY ZUMBA™	19H15 – 20H15  FITNESS ZUMBA	18H30 – 19H15  LES MILLS BODYJAM	19H – 20H  FITNESS ZUMBA	19H – 20H  LES MILLS BODYJAM		
19H30 – 20H30*  Pilates		19H15 – 20H15  LES MILLS BODYBALANCE				



* réservé abonnement Pilates ou aquagym carte fond bleue