

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
MATIN					
9 h 30 à 10 h 15 CUISSES ABDOS FESSIERS	9 h 30 à 10 h 15 PREVENTION DOS		9 h 30 à 10 h 15 LES MILLS BODYBALANCE	9 h 30 à 10 h 15 ZUMBA	10 h 00 à 10 h 30 ABDOS FESSIERS
10 h 15 à 11 h 00 STRETCHING	10 h 15 à 11 h 00 LES MILLS BODYJAM	10 h 00 à 10 h 45 BODY SCULPT	10 h 15 à 11 h 00 BIKING	10 h 15 à 11 h 00 PILATES MIX	10 h 30 à 11 h 15 LES MILLS BODYPUMP
		10 h 45 à 11 h 30 STRETCHING			11 h 30 à 12 h 15 BIKING
MIDI					
12 h 30 à 13 h 15 LES MILLS BODYPUMP	12 h 30 à 13 h 15 BIKING		12 h 30 à 13 h 15 BODY SCULPT	12 h 30 à 13 h 15 BIKING	12 h 30 à 13 h 15 STRETCHING
APRES MIDI					
		15 h 00 à 16 h 00 TRAINING PLATEAU CARDIO		15 h 00 à 16 h 00 TRAINING PLATEAU MUSCU	
SOIREE					DIMANCHE
17 h 45 à 18 h 30 BIKING	17 h 30 à 18 h 30 CROSS TRAINING	17 h 30 à 18 h 15 LES MILLS BODYPUMP	17 h 45 à 18 h 30 PILATES MIX	17 h 30 à 18 h 15 STEP AERO	10 h 00 à 10 h 45 BIKING
17 h 45 à 18 h 30 TAILLE ABDOS FESSIERS	18 h 30 à 19 h 00 ABDOS FLASH	18 h 15 à 19 h 00 BIKING	18 h 30 à 19 h 15 LES MILLS BODYPUMP	18 h 30 à 19 h 15 CROSS TRAINING	
18 h 45 à 19 h 30 LES MILLS BODYATTACK	18 h 30 à 19 h 15 BIKING	18 h 30 à 19 h 30 ZUMBA	19 h 30 à 20 h 15 BIKING	19 h 15 à 20 h 00 STRETCHING	11 h 00 à 11 h 45 TAILLE ABDOS FESSIERS
19 h 30 à 20 h 15 BIKING	19 h 00 à 20 h 00 LES MILLS BODYJAM	19 h 30 à 20 h 30 LES MILLS BODYCOMBAT			
19 h 30 à 20 h 30 LES MILLS BODYPUMP	20 h 00 à 20 h 45 LES MILLS BODYBALANCE				

BODY COMBAT: alliance Fitness & Arts Martiaux - **BODY ATTACK**: cours cardio
ZUMBA: danse type latino - **BODY JAM**: combinaison parfaite de musique et de danse - **STEP AERO**: cours chorégraphié avec une marche - **BIKING**: cours collectifs de vélos pour brûler des calories - **CROSS TRAINING**: circuit training renforcement musculaire & cardio - **BODY SCULPT**: renforcement musculaire généralisé - **BODY PUMP**: renforcement musculaire avec une barre

TRAINING PLATEAU CARDIO ET MUSCU: séance encadré par un coach sur les plateaux muscu et cardio. - **STRETCHING**: étirements - **PILATES**: travail en douceur
PILATES MIX: mélange du meilleur du Yoga, du Pilates et du Stretching
BODY BALANCE: renforcement musculaire avec méthodes douces (yoga, pilates, tai chi) - **PREVENTION DU DOS**: exercices de renforcement spécifique pour le dos