

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
9H30	9H15 – 12H00 15H00 - 20H30		9H15 – 12H00 15H00 – 20H30		14H00 – 20H30		9H15 – 12H00 15H00 – 20H30		9H15 – 12H00 15H00 – 20H30		9H15 – 12H00	9H30
10H00			9h30 - 10h ÉCHAUFFEMENT ABDOS						9h20 - 9h50 CARDIO			10H00
10H30	10h - 11h RENFORCEMENT MUSCULAIRE (avec matériel)	10h - 10h45 PILATES Intermédiaire et Avancé	10h - 10h45 PILATES Avancé	10h - 10h45 PILATES Débutant			10h - 11h SWISS BALL		9h50 - 10h50 DOS ABDOS FESSIERS	9h30 - 10h30 DANSE ADULTES		10H30
11H00			10h45 - 11h30 ÉTIREMENTS		10h15 - 11h CLASSIQUE Débutant				10h50-11h20 ÉTIREMENTS			10h30-11h15 PILATES Débutant
11H30	11h - 11h30 ÉTIREMENTS		10h45 - 11h30 ÉTIREMENTS		10h15 - 11h CLASSIQUE Débutant		11h - 11h30 ÉTIREMENTS		10h50-11h20 ÉTIREMENTS	10h30-11h15 PILATES Débutant		11H30
12H00					11h - 12h CLASSIQUE Intermédiaire							12H00
14H00	FERMÉ		FERMÉ				FERMÉ		FERMÉ		FERMÉ	14H00
14H30					14h - 15h ÉVEIL SPORTIF							14H30
15H00												15H00
15H30			15h - 15h45 HIP HOP Débutant	15h - 16h INITIATION DANSE			15H30					
16H00									16H00			
16H30					16h - 16h45 RENFO-CARDIO Enfants et Ados	16h - 17h MODERN' JAZZ Enfants Débutants			16H30			
17H00									17H00			
17H30	17h15 - 18h15 SAVATE B.F Enfants 1	17h15 - 18h15 MODERN' JAZZ Enfants Intermédiaire	17h15 - 18h15 ZUMBA Enfants 1		17h - 17h45 HIP HOP Ados 1	17h - 18h HIP HOP Ados 2	17h15 - 18h15 ZUMBA Enfants 2		17h15 - 18h15 B.F SAVATE Enfants 2			17H30
18H00												18H00
18H30	18H15 - 19H00 CIRCUIT RENFO CARDIO	18h15 - 19h30 MODERN' JAZZ ADOS	18h15 - 19h BRAS - ABDOS - FESSIERS		17h45 - 18h30 HIP HOP enfants Intermédiaire	18h15 - 19h PILATES Intermédiaire	18h15 - 19H BRAS ABDOS FESSIERS	18h - 19H15 CLASSIQUE Ados	18h30- 19h15 CARDIO BOXE	18h15 -19h PILATES Intermédiaire / Avancé	18H30	
19H00												
19H30	19h - 20h STEP CHORÉGRAPHIÉ		19h00 - 20h ZUMBA MIX / ÉTIREMENTS		19h15 - 20h CIRCUIT RENFO CARDIO	19h15 - 20h PILATES Avancé	19h00 - 20h ZUMBA MIX / ÉTIREMENTS	19h15 - 20h PILATES Débutant	19h15 - 20h CIRCUIT RENFO CARDIO		19H30	
20H00												
20H30			20h - 21h30 B.F SAVATE ados et adultes						20h - 21h30 B.F SAVATE ados et adultes		20H30	
21H00											21H00	
21H30											21H30	